یەکەمین گۆڤاری کارگێڕی و گەشەپێدانی مرۆیی
لە کوردستاندا
43

لە پێناو گەلێکی خاوەن بڕیاردا

بڕیار

مانگانەیەکی تایبەتە بە کارگێڕی و گەشەپێدانی مرۆیی
ساڵی چوارەم - کانوونی یەکەمی - ٢٠١١

بڕیارەکەی پادشای فەرەنسا!

کەسێتی بێهێز!

زایەڵەی کۆچێک!

جیهان دەزگایەکی گەورەیە!

لە دیوانی شیعری (مەحوی)دا

دۆست و دوژمن!!

باوکان و هەڵەکانی پەروەردە!

The first Magazine Specialized in Management and Human Development in Kurdistan

لە پێناو گەلێکی خاوەن بڕیاردا

بڕیار

مانگانەیەکی تایبەتە بە کارگێڕی و گەشەپێدانی مرۆیی

ساڵی چوارەم - ژمارە 43 - کانوونی یەکەم 2011

خاوەنی ئیمتیاز

ئەندازیار: مەسعود تاهیر ڕۆژبەیانی

سەرنووسەر

عادل محەممەد شێخانی
sarnosar@bryarmagazine.com

بەڕێوەبەری نووسین

بەرزان ئەبوبەکر

دەستەی نووسەران

هاژە شێروانی
پەیمان بەرزنجی
محەممەد مێرگەیی
محمد هاشم محمد
پەری شێخ کەریم
بێگەرد فارس
وەهاب حەسیب
ئەسکەندەر ڕەحیم

بەشی هونەری و دیزاین

قەیدار ڕەحیم

ڕاوێژکاری یاسایی

پارێزەر: ئازاد محێدین

بەشی ڕیکلام

07480112787

چاپ: کۆمپانیای پیرەمێرد

نرخ 2500 دینار

Www.bryarmagazine.com



کارگێڕی و بازاڕسازی

















ناونیشانی گۆڤار

سلێمانی - شەقامی سالم -تەلاری جەمالی حاجی عەلی- نهۆمی سێیەم
نزیک پردی خەسرەو خاڵ
٣١٩٣٩٤٦ - ٠٧٧٠٢١٧٨٦٨٢
هەولێر ٠٧٥٠٤٤٦٣٢٣٠
E-mail: bryar@bryarmagazine.com

دابەشکردن: کۆمپانیای پەیک
٣٢٠٤٠٩٦ - ٠٧٧٠٨٦٤٩٢١٠



سەرنووسەر

دۆستو دوژمن!!

پیرەمێردی شاعیرو حەکیمو دانا لە یەکێك لە پەندە پڕماناكانیدا دەڵێت:

ئەو کەسەی سوودی بۆ وڵات نییە
من چۆن بزانم کە دوژمن نییە؟!

هەڵبەت ئەم پەندە هەڵدەگرێت لە بەرامبەری هەڵوێستەیەکی هێمنانە بکەین، چونکە پیرەمێرد نەك گومانی لەوەنییە، کە ئەوەی زیانی بۆ وڵات هەبێت دوژمنە، بەڵکو گومانی لەو کەسانە هەیە کە وەك زیانیان بۆ وڵاتەکەیان نییە، سوودیشیان نییە، کێ دەڵێت دوژمن نین؟! چونکە ئەو کەسەی سوودو کەڵکی بۆ وڵاتەکەی نەبێتو بەتەنگ بەرژەوەندی وڵاتەکەیەوە نەیات، دیارە خۆی بە دۆستی وڵاتەکەی نازانێتو وەکو دوژمن مامەڵە دەکات، سوود لە خێروبێری وڵاتەکەی وەردەگرێت، بەڵام لە بەرامبەردا هیچ ئەرکێك جێبەجێ ناکاتو خۆی بەبەرپرسیار نازانێتو وەکو میوانێك مامەڵە دەکات!

ئەی دەبێت پیرەمێردی شاعیر چی گوتبا، ئەگەر ئەمڕۆ ئەو کەسانەی بینیبا کە لافوگەزافی کوردایەتیو نیشتمانپەروەری لێدەدەنو لە هەمان کاتیشدا بۆ بەرژەوەندی تایبەتی خۆیانو بەپێی بیرکردنەوەی بیری کولو بۆچوونی تەسکیان ئامادەن هەموو بەرژەوەندییە گەورەکانی گەلو میللەت وەلانێنو هەموو مافە نەتەوەییەکان پێشێل بکەن؟!

ئەوانەی کە بەرپرسیارن لە دواکەوتنو پێشنەکەوتنی وڵات، دەکرێت ئێمە بە دۆستی خۆمانیان بزانین؟!

ئەوەی کە خێروبێری وڵات بە هەدەر دەباتو کەسانێکی هەژارو بێنەوای لێ مەحروم دەکات، دەکرێت ئێمە بە دڵسۆزی وڵاتی بزانین؟!

کەواتە پێویستە ئێمە پێوەرێکی ڕاستەقینەمان هەبێت بۆ ناسینی دۆستو دوژمن، تەنها بە دروشمی بریقەدارو قسەی ڕەونەقدار فریو نەخۆین، ئەو کەسانە بە دڵسۆزو دۆستی میللەتو نیشتمان بزانین، کە هەمیشە هەوڵی سەرکەوتنو پێشکەوتنی گەلو نەتەوەکەیان دەدەنو شەوو ڕۆژ لە خەیاڵی خزمەتکردنی گەلو نیشتماندانو ئامادەن لە پێناویدا هەموو قوربانییەك بدەن.

ئەوانە دڵسۆزی ئەم میللەتەن، کە بەهای بەرزی میللەتو کەلتورو کەلەپورو مێژووی ئەم میللەتە دەپارێزنو خوێنی کوردیان بەلاوە پیرۆزەو بۆ ڕازیکردنی دڵی بێگانە ئامادەنین سەری میللەتی کورد نەویکەن!

ئەو کەسانە دڵسۆزی ئەم میللەتەن کە ڕێزی خوێنی شەهیدان دەگرنو فرمێسکی چاوی نەوەکانیان دەسڕنو بەرامبەر بە ئێسکو پروسکی ئەنفالەکان هەست بە شەرمەزاری دەکەن!

ئەو کەسانە دڵسۆزی ئەم میللەتەن کە چیتر بەتیغێکی ژەنگاوی، میللەت پارچەپارچە ناکەنو هەوڵدەدەن میللەت بە یەك دڵو یەك گیانو یەك دەست، بەگژ دوژمنانی خۆیدا بچێت، نەك بەرامبەر بە یەکتر شێرو بەرامبەر دوژمن ڕێوی بن!

پێویستە بگەینە ئەو ئەنجامەی کە ئێمە بە یەکریزی نەبێت هیچمان بۆ ناکرێت، کۆبوونەوەو تەسریحاتی سیاسی تەنها کڵاونانە سەر میللەتەو لە داهاتووشدا نەوەکانی دوای ئێمە هەرگیز نامانبورن، دەبا چیتر کاتەکان نەکوژینو تۆزێك بەرامبەر بە گەلو میللەت هەست بەبەرپرسیارێتی بکەین، ئەگەر هەست بە خەجاڵەتیو شەرمەزاری ناکەین!

کارگێڕی بە گوفتار

لە دنیادا تەنها دووهێز هەیە، هێزی شمشێرو هێزی فیکر، لەگەڵ ڕۆژگاریشدا هێزی فیکر، بەسەر هێزی شمشێردا سەردەکەوێت!

ناپلیۆن پۆناپەرت

تۆ ناتوانیت فیکرو بیروباوەڕم بەند بکەیت، چونکە ئەو وەکو بای شەماڵ ئازادە، لە جیهانێکی هێندە فراواندا کە بێ سنورو ئەندازەیە.

جبران خلیل جبران

بیروبۆچوونەکان هەرگیز ناکوژرێن!

سارمینتو

فیکری من چەند تەسکە، ئەگەر هەموو فیکرەکان قبوڵ نەکاتو ئامادە نەبێت گوێیان لێبگرێت، تا لە نزیکەوە تێیان بگات.

شێرکۆ

شتێك مەڵێ کە نایزانیت،
هەموو ئەو شتانەش مەڵێ کە دەیزانیت.

عەلی کوڕی ئەبوتالیب

کاتێك عەرشی درۆ بەرز دەکەینەوە،
سێدارەیەك بۆ حەقیقەت دادەمەزرێنین!

پەندێکی ڕووسی

بەختەوەرترین کەس، ئەو کەسەیە
کە بەختەوەری بە زۆرترین کەس دەبەخشێت!

لاروسفوکو

دووانەیەکی جیاواز!

ئەمە چیرۆکی دوومندالّی دووانەیە، کە یەکێکیان زۆر گەشبینەو هەمیشە دلّی پڕ لە هیواو ئاواتی جوانەو بەردەوام دەلّێت: هەموو شتێك لە دنیادا وەکو گولّ جوانە!!

بەلاّم ئەوی دیکەیان، هەمیشە دلّتەنگو خەمبارو ڕەشبینو بێ هیوایە لە ژیانیدا!

بۆ پێوانەی کەسایەتی هەردووکیان پزیشکێکی دەروونی، ئەم پێشنیارەی پێشکەش بە دایكو باوکی ئەم دوو مندالّە کرد، پزیشکەکە گوتی: لە ڕۆژی لە دایکبوونیاندا با هەر یەکەیان لە ژوورێکی تایبەتو تەنیادا، دیارییەکانی خۆیان بکەنەوە، دەبێت باشترین دیاریش بدرێت بە مندالّە ڕەشبینەکەو مندالّە گەشبینەکەش تەنها سندوقێکی پڕ لە (کا)ی بە دیاری بدەنێ، تا بزانین چی ڕوودەدات؟

باوكو دایکەکە، پێشنیارەکەیان وەکو خۆی جێبەجێکردو بەدزییەوە چاودێری مندالّە ڕەشبینەکەیان کردو بینیان، وا لەگەلّ کردنەوەی دیارییەکاندا دەستی بە بۆلّەبۆلّ کردووەو بە دەنگی بەرز دەلّێت: من ڕەنگی ئەم کۆمپیوتەرەم پێ جوان نییە، بێگومانم کە زوو دەشکێت، ئەم یارییەم خۆشناوێت، کەسێك دەناسم ئۆتۆمبێلێکی لەوە گەورەتری هەیە!

بەلاّم کاتێك تەماشای مندالّی دووەمیان کرد، بینیان وابەوپەڕی گەشبینیو دلّخۆشیو شادمانییەوە کایەکە بە ئاسماندا پەخش دەکاتو بەدەنگی بەرز پێدەکەنیو دەلّێت: ئێوە ناتوانن فریوم بدەن، ئەم کایەتان لە کوێ بوو؟ بێگومان ئێستا ئەسپێکی بچکۆلەی جوان چاوەڕوانم دەکات!

لەم چیرۆکەوە فێردەبین کە:

١-گەشبینی گەورەترین هۆکاری سەرکەوتنو کامەرانیو متمانە بەخۆبوونە!

٢- مرۆڤی گەشبین بە چاوێکی گەشو دلّێکی خۆش، دەڕوانێتە دەوروبەرو لە سەخترینو دژوارترین ساتەکانی ژیانیدا هیوا مالاّوایی لێناکات.

٣- مرۆڤی گەشبین هەمیشە ئەو دیوی جوانی شتەکان دەبینێو تەنها لە یەك ڕووەوە سەیریان ناکات!

٤- مرۆڤی گەشبین دەزانێت کە دوای تاریکی، ڕووناکیو لە دوای ناخۆشی، خۆشیو لە دوای قەیران، سەیران دێت!

٥- مرۆڤی گەشبین بە ئاسانی خۆی تەسلیم بە واقیع ناکاتو دەتوانێت دژی شەپۆلەکان مەلە بکات، چاوی هەمیشە لە ئاسۆیەکی ڕوونە.

٦- بە پێچەوانەشەوە مرۆڤی ڕەشبین لە کاتی بچووکترین گرفتدا هەموو دنیای لێدێتەوە یەكو کوردوتەنی (دنیای لێدەبێت بە چەرمی چۆلەکە).

٧- مرۆڤی ڕەشبین، ناتوانێت بەخەیالّیش ڕووی جوانی شتەکان ببینێتو هەمیشە هەر بە ڕەنگی ڕەشو ئاسۆی لێلّ ئاشنایە!

٨- زۆرجار مرۆڤە ڕەشبینەکان بە دەستی خۆیان گۆڕ بۆ هیواکانیان هەلّدەکەنو خۆیان دەکەنە بەندی بیرکردنەوە نێگەتیفەکانی خۆیان!

٩- کەس ناتوانێت لە ژیاندا بێهیوامان بکات، ئەگەر خۆمان ئەو کارە نەکەین، چونکە تا مرۆڤ لە ژیاندا مابێت، دەبێت هیوای بمێنێت، هیوا نەمان واتە کۆتایی ژیانو بێ مانایی ژیان!

تەنها بۆ سەرکردەکان

ئەگەر ناتەوێت سەرکردەبیت، ئەم لاپەڕەیە مەخوێنەرەوە!

لە سیفاتی سەرکردەی باش،
ئەوەیە کە کێشەکە بدۆزێتەوە،
پێش ئەوەی پەرەبسەنێت!

ئارنولد جلاسکو

وریابە توڕەیی،
ئەو ڕەشەبایەیە کە مۆمی
عەقڵ دەکوژێنێتەوە..

بەڕێوەبەرێکی مافیا

کاتێك مرۆڤ هێمن دەبێت،
کارە ئاڵۆزەکان زۆر ئاسان دەبن!

جۆن هیدەر

ترسی من لە سوپایەك کە پێکهاتبێت لە
سەد سەر مەڕ، شێرێك سەرکردایەتیان دەکات،
زیاترە لە سوپایەك کە لە سەد شێر پێکهاتبێت،
بەڵام مەڕێك سەرکردایەتیان بکات!

تالیراند

متمانە ئەو پەیوەندییە سۆزدارییە
توندوتۆڵەیە، کە شوێنکەوتووان بۆ
لای سەرکردە پەلکێش دەکات!

بیرت نانۆس

یەکەمین ڕێگە بۆ هەڵسەنگاندنی
زیرەکی حاکمی دەسەڵاتدار، ئەوەیە
کە تەماشای ئەو کەسانە بکەیت،
کە لە چواردەورین!

میکیاڤیلی



٢١- زیاتر گوێبگرەو کەمتر قسە بکە.

٢٢- هەواڵی کەسانی دەوروبەرت بپرسە، بیانووەکانیان پەسەند بکە، پێش ئەوەی دەریای نامۆژگاریو لافاوی وریاکەرەوەو بێدارکەرەوەیان بۆ هەڵڕێژیت.

٢٣- گرنگی بە کاروباری تایبەتی شوێنکەوتووانت بدە، وەکو ئەوەی ئەوان لە خێزانی تۆن، ئەو کات ئەوانیش هەمان پەرچەکرداریان بۆ تۆ دەبێت.

٢٤- نەرمونیانولەسەرخۆبە، پارێزگاری لە ڕۆحی هاریکاریت بکە، تەنانەت لە قورسترین بارودۆخدا.

٢٥- با پەیوەندییەکانت لەگەڵ دەوربەرتدا ڕوونو ئاشکرا بن.

٢٦- لە هەڵسوکەوتی کەسانی دەوروبەرت تێبگەو شێوازی هەڵسوکەوتیان لە مامەڵەکردندا قبوڵ بکە.

٢٧- خاوەن خەونو هیواو ئاوات بە، بیر لە پێشکەوتنو پەرەپێدان بکەرەوە، چونکە خەونی ئەمڕۆ، واتە واقیعی ئایندە.

٢٨- پەیوەندی ناپێورێت بەوەی کە تۆ دەیڵێیت، بەڵکو بەوە دەپێورێت کە کەسانی دەوروبەرت لێی تێدەگەن.

٢٩- شوێنکەوتووانت هان بدە بۆ ڕۆشنبیری داهێنانو پەرەپێدان.

٣٠- داوا لە شوێنکەوتووەکانت بکە، گرفتەکانت بۆ باس بکەنو پێشنیاری چارەسەریش لە خۆیان وەربگرە.

٣١- هانیان بدە بۆ بیرکردنەوەو وێناکردن، بیرکردنەوە واتە ژیان.

٣٢- شوێنکەوتووانت هانبدە تا هاوسەنگییەك دروست بکەن لە نێوان ژیانی تایبەتی خۆیانو بواری پراکتیزەکردندا.

٣٣- شوێنکەوتووانت هانبدە بەشداریی لە هیواو ئاواتەکانتدا بکەن، هەروەکو چۆن بەشدارییان لە کاردا پێدەکەیت.

٣٤- نە لە خۆتو نە لە کەسانی دەوروبەرتدا مەگەڕێ بۆ مرۆڤێکی تەواوو بێ کەموکوڕی، چونکە سیفەتی کەمال تەنها بۆ خودایە..

٣٥- هانیان بدە بۆ کارکردن بە گروپ، چونکە سەرکردە بە تەنیا، یان بە هۆی تاکە کەسێکەوە سەرکەوتن بە دەست نایەنێت.

٣٦- هەمیشە لە خەیاڵتدا وای دابنێ کە هاوڕێکانی ئەمڕۆت کاربەدەستی سبەینێن، دوای ئەوەی پلەیان بەرز دەکەیتەوە، بۆیە هەمیشە بە نەرمونیانیو ڕێکوپێکی مامەڵەیان لەگەڵدا بکەو هەوڵبدە لەگەڵیان بگونجێیتو لێیان تێبگەیت.

٣٧- هەموو شوێنکەوتووەکانت بە یەك ڕێگە خەڵاتو پاداشت مەکە، چونکە پاداشت هەیە ماددیەو دیارە، پاداشتیش هەیە مەعنەوییەو هەستپێکراوە، بە پێی جۆری کەسەکە چی لەگەڵدا دەگونجێت بەو شێوەیە خەڵاتی بکە.

٣٨- لە نێوان هەڕەمەکیو فەرمیدا لە خەڵاتو ڕێزگرتندا هاوسەنگییەك بکە، تا شوێنکەوتووانت هەست بە پلەو پایەو تایبەتمەندی خۆیان بکەن.

٣٩- کۆمەڵێك جیامەکەرەوە بە تەنها ئەوان خەڵات بکەیت، چونکە ئەوانی دی دووچاری بێهیواییو ڕووخان دەبن.

٤٠- کاتەکانت بە فیڕۆ مەدە لەگەڵ ئەو کەسانەی لە پەیامو ئامانجی دامەزراوەکەت تێناگەن.

٤١- لە پێناوی بەدەستهێنانی کارە باشەکاندا، تەرکیز لەسەر ئەو کارە بکەرەوە کە داوایان لێکراوە، هانیان بدە بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی جێبەجێکردنیان.

٤٢- ماڵوسامان تاکە هاندەر نییە، چونکە ماڵ ناتوانێت خۆشەویستیو وابەستەیی لە هەموو بارودۆخێکدا بکڕێت.

٤٣- شوێنکەوتووانت هانبدە، بە پێداچوونەوەی بڕیارەکانت.

٤٤- ڕەخنە لە شێوازی جێبەجێکردنو بیرۆکەکانیان بگرە، نەك لە خودی کەسەکە.

٤٥- بەبێ سەلماندن گومانو شکەکانت لە هیچ شتێکدا فەرز مەکە، چونکە زۆرجار گومان تاوانەو بە هەڵەداچوونە.

٤٦- بەرنامەو پرۆگرامی کۆنت بە پێی پلانی نوێ جێبەجێ مەکە، چونکە دنیا بەردەوام لە پێشکەوتنو گۆڕاندایە.

٤٧- مامەڵەی دڵڕەقانە لەگەڵ فەرمانبەرانی کەم ئەزموونو نوێدا مەکە، بۆئەوەی فێری بنەمای کارکردنیان بکەیت، بیربکەرەوە تۆش ڕۆژانێك بوو کەم ئەزموونو نوێ بوویت لە فەرمانگەکەدا.

٤٨- کۆنترۆڵی خۆت لە دەست مەدە، بەهێزو خۆڕاگربە، تەنانەت ئەگەر کاتێك دامەزراوەکەشت سەرەوژوور بووەوەو بە تەواوی لێکهەڵوەشا، ئەمە یارمەتیت دەدات بۆ دەرکردنی بڕیاری ڕاستو دروست!

٤٩- کاروبارەکان بە هەموو لایەکدا هەڵدەرەوەو بە جوانیو وردیو قوڵی لێیان بکۆڵەرەوە، تا بگەیتە بڕیارێکی دروست.

٥٠- کێشەو گرفتەکانت بکە بە هێڵکاریو وێنە، بۆئەوەی زیاتر گرفتەکان ڕوون بێتەوەو چارەسەریان ئاسان بێت!

گەندەڵی کارگێڕی

ئا: خەندە ڕەمەزان - زکرا ڕەمزی

چارەسەری گەندەڵی



بەشی شەشەم

بەندی دووەم: چارەسەری گەندەڵی دارایو شێوازەکانی خەبات دژی ئەو دیاردەیە:

پابەندبوونـــی کارمەنـــدو فەرمانبەرانی دەوڵەتە بـە وەڵامدانەوە بەرامبەر بەرپرسانو بـەڕێوەبـــەرە پایەبـــەرزەکان لـە سیســـتەمی حـکومەتیـــدا، هەروەهـــا بـەرپرســـیاریو وەڵامدانەوەی تێکڕای بەشـــەکانی سیستەمی حـکومەتییـــە بـەرامبـــەر بە خەڵـــك هۆکارو وەدیهێنانی مەرجە سەرەکییەکانی وەدیهێنانی سیســـتەمێکی بەهێـــزی وەڵامدانەوە، بـریتین لـــە: (بـەلگەســـازیو شـــەفافیەتی چالاکـــیو بـڕیـــارە ئـابـــووریو سیاســـیو فـەرهەنگـــی کۆمەڵایەتییـــەکان لـــە لایـــەن خـەڵـــكو حـکومەتەوە، هـەروەها پێشکەشکردنی وەڵامی هـــەردوولا (دەوڵەتو خـەڵـــك) بـەرامبەر بە یەکتـــرو لە چوارچێوەی کۆمەڵە یاســـایەکی ڕوونو پـەسندکـراودا).

لە ژێر ڕۆشـــنایی ئـــەم ڕوونکـردنەوەی ســـەرەوەدا، بـابەتەکەمان لـــە ژێر نـاوی ئـەم سێ پەیڤەی خـوارەوەدا شـی دەکەینەوە:

بـەلگەسازی لـەم بـوارو تـەوەرانەدا:

١- دەبێت بە گوێرەی پـێویست چاکسازی لـە یاساکاندا بـکرێت، بـە مەبەستی تـۆمارکردنو پـارێزگاری لـــەو زانیاریانەی پەیوەندیـان بـە چالاکییـــە داراییەکانـــەوە هەیـــە، لە لایەن دەوڵـــەتو خـەڵکـــەوەو لـــەم چاکسازیەشـــدا گرنگی بـە دەستخۆشـــیو هاندانو سـەرکۆنەو سـزا بدرێت.

٢- ناچارکـردنـــی خـەڵـــك بـەگشـــتی (کـارمەنـــدی دەوڵـــەتو هـاوڵاتیانی ئـاســـایی) بـــۆ پابەندبـــوون بـــە یـاســـاو بـەلگەســـازی داهاتـــەکان (لـــە ڕووی ڕادەو ســـەرچاوەکانی دەستەبەرکـردنی ئـەو داهاتانە)و خـەرجییەکان (لـە ڕووی ڕادەو جـۆری خەرجییەکان).

٣- پـێویســـتە دەوڵەت ڕێگە خـۆش بـکات بـۆ پیادەکردنی ئـەو چاکسازییانە بە کـردەوە، سیســـتەمو نـاوەندی کـۆکردنەوەو پـاراســـتنی زانیارییەکان دامەزرێنێو سـەرەنجام هـەوڵبـدات کـەڵکی پێویســـت لـەو زانیاریانە وەربگرێو خـەڵكو دەوڵەت سودییان لێوەربگرن.

٣- شەفافیەت سازی لـەم بـوارانەدا: پـێدانی نـاســـنامەو مـۆڵەتنامـــەی فـەرمی بە تێکڕای ئەو کەسانەی چالاکی ئابوورییان هەیە:

چونکـــە ئـــەو کەســـانە لـــەو ڕێگایـــەوە بەرهەمهێنانو کـڕینو فرۆشتنو دابەشکردنی کـــاڵاو تێکـــڕای چالاکییـــە ئـابورییەکانیـــان، فەرمی دەبێت، ســـەرەنجام دەتوانین ســـوود لە ئاســـانکاریو تواناکانو ئیمتیازاتی دەوڵەت وەربگـرن لـە چوارچێوەی یاساو کارەکانیشیان لـــە ژێر چاودێـــریو سەرپەرشـــتی ڕێکخراوە دەوڵەتییەکاندا دەبێت.

ئاکامـــی باشـــی ئەمجـــۆرە کارکردنـــەش ئەوەیە کە ئەو کەســـانە لە ڕوانگەی ڕێکخراوە دەوڵەتییەکانەوە بە یاسای سەیری کارەکانیان دەکرێو چالاکییەکانیان بە ئاشـــکرای ئەنجام دەدەنو دەردەکەوێـــت، کە ئەوانـــە نایانەوێت خۆیانو چالاکییـــە ئابووریەکانیان لـە چاوی ڕێکخراوە پێوەندیدارەکان بشارنەوە.

پێویســـتە شـــەفافیەت لە سیستەمی باجو ماڵیـــاتو کاڵابازرگانییـــەکانو داهاتی هەموو کەسدا هەبێت:

دەبێـــت ڕێکخـــراوی بـــاجو ماڵیاتـــی هەر وڵاتێك لەم بوارەدا دەسپێشـــخەر بێت، چونکە ڕێکخراوێکی لەو چەشنە - بێئەوەی هیچ کەس تۆمەتبار بکات بەوەی کە لە ڕێگای نایاساییەوە خەرجییەکانی خۆی دابینکردووە، یان داهاتی دەســـتەبەرکردووە- ئەرکی سەرشـــانییەتی، داهاتو خەرجـــی بودجەو قازانجەکان دیاری بکاتو ســـەرەنجام ماڵیاتەکان دەستنیشان بکاو کۆیان بکاتەوە.

چاکســـازی لـــە سیســـتەمی ماڵیاتیدا بە مەبەســـتی دروســـتکردنی شـــەفافیەت لـــەو بڕیارو ڕێوشـــوێنانەدا کە ڕێژەی باجو ماڵیات دیاریدەکەن:

ئـــەوەش ڕۆڵێکـــی بەرچـــاوی دەبێـــت لە کەمکردنـــەوەی نارەزایەتیو بێـــزاری خەڵكو کەڵکوەرگرتـــن لـــە شـــارەزایی پســـپۆڕانو پلانگێـــڕی فەرمانبەرانـــی فەرمانگـــەی بـاج وەرگرتن لـەگەڵ باجدەرانو نەهێشـــتنی ئـەو خەرجـــیو بوودجانـــەی بـــە هـــۆی نەبوونی شـەفافیەت سەرهەڵدەدەن.

٤- دروســـتکردنی شەفافیەت لە کێبڕکێی موزایەدەو کەمکردنـــەوەی نرخی پـڕۆژەکانو بە گشـــتی هەمـــوو مـامەڵـــە دەوڵەتییەکانو ڕەواندنەوەی تەمی خاڵە تەماوییەکان:

بە لەبەرچاوگرتنی ئەو ڕاستییە کە دەوڵەت زۆربەی مامەڵەکانی خۆی لە ڕێگای زیادکردنو کەمکردنەوە ئەنجام دەدا، واتە لایەنی دەوڵەت لەم ڕێگایەوە باشـــترین کڕیارو فرۆشیارەکانی خۆی دەستنیشـــان دەکات، ئەگـــەر لەم بوارەدا (لە ســـەرەتاوە تـــا کۆتایی چالاکییـــەکان) بە شێوەیەکی ڕوونو شـــەفافییەت، ڕەفتار بکرێ هەم ئیمکانی پلانگێڕی دژی ئابووری دەوڵەتو هەم زیانباری دەوڵـــەت، لە ڕووی دیاریکردنی باشترین لایەنی گرێبەستەکانی، کەم دەبێتەوە بۆ لایەنی هەرەنزم.

خوڵقاندنی شەفافیەت لەم بوارەدا بەم شێوەیە دەبێت. (دیاریکردنی مەرجەکانی بەشداریکردن لە کێبڕکێی زیادکردنو کەمکردنەوەی مامەڵە دەوڵەتییەکاندا لەسەر بنەمایەکی ڕوونو ئاشکراو بەلەبەرچاوگرتنی بارودۆخی بازاڕی نێوخۆو دەرەوە، زیادنەکردنی هیچ مەرجێك دوای بەڕێوەبردنی کێبڕکێی زیادکردنو کەمکردنەوە، بەبێ ئاگاداری ئەو کەسانەی دەتوانن لەو کێبڕکێیەدا بەشداری بکەن لە ڕاگەیاندنو بڵاوکردنەوەی هەموو ئەو مەرجو زانیاریانەی پەیوەندیان بە موناقەسەو موزایەدەوە هەیە، بە جۆرێك کە هەموو ئەوانەی مەرجەکانی بەشداربوون لەو کێبڕکێییەیان تێدایە، لێیان ئاگادار بنو دەرفەتی خۆڕێکخستنو ڕێخۆشکردنیان هەبێت بۆ ئامادەبوون لەو کێبڕکێیەدا، زانیارییەکان بگەیندرێتە دەستی هەموویان بە یەکسانیو بێ جیاوازی). هەروەها دەبێ شەفافیەتی تەواو پێویست هەبێت لەو مامەڵە بازرگانیانەی بە زیادکردنو کەمکردنەوە ئەنجام نادرێن، بۆ ئەوەی لە سەلامەتیان دڵنیا بینو ڕێگە هەبێت ناوەندە کارگێڕیو چاودێریو دادوەرییەکان، ئەرکی چاودێری خۆیان لەم بوارەدا ئەنجام بدەن.

٥- دابینکردنی شەفافییەت لە گرێبەستە دەرەکییەکانو بە گشتی هەموو بەڵێنە ڕاستەوخۆو ناڕاستەوخۆکانی دەوڵەت، دیارە ڕوونکردنەوەکانی خاڵی چوارەم گرێبەستەکانی دەرەوەش دەگرێتەوە. لە پەیوەندی لەگەڵ ئەم گرێبەستانەدا، نەبوونی شەفافیەتو ڕەخساندنی دەرفەت بۆ گەندەڵی لایەنی لاوەکیو دەرەوەی گرێبەستەکاندا، دەتوانێت دەسەڵاتی ئابووریو سیاسیو بێگانەو لاوەکییەکان، بەسەر وڵاتدا بسەپێنێ.

نەبوونی شەفافیەت لەم بوارەشدا بە هۆی دڵنیا نەبوون لە دامەزراوی ئابووری گەورەی وڵات، کاریگەری هەیە لە زیادکردنی نرخو تێچوونی شتە مەترسیدارەکانو کەمکردنەوەی سەرمایەگوزاریدا. کەوابوو پێویستە بەڵگەو دۆسییەو زانیارییەکانی پەیوەندیدار بەبەڵێنو پەیمانەکانەوە، لە ڕێکخراوێکی دەوڵەتیدا کۆبکرێنەوە، بۆئەوەی دەرگاو دەرفەتی هەڵسەنگاندنو بەراوردیان هەبێو بڵاو بکرێنەوە.

٦- دیاریکردنو ڕوونکردنەوەی مەرجەکانی بەخشینی مۆڵەتنامەی چالاکییە ئابوورییەکانو ڕاگەیاندنو ناساندنی چالاکییە ئابوورییەکانو ڕاگەیاندنو ناساندنی هۆکارەکانی ڕەتکردنەوەی داوای مۆڵەتنامە، بە ئاشکرا بە مەبەستی ڕێگرتن لە پاوانخوازیو پلانی گەندەڵخوازی هاوبەش لە نێوان هێندێك لەخوازیارانی مۆڵەتنامەو کارمەندانی دەوڵەت، پێویستە ڕێوشوێنو یاساو مەرجە تەکنیکیو ئابوورییەکانو تێکڕای ئەو بابەتانەی پەیوەندییان بە بەخشینی مۆڵەتنامەو چالاکییە جۆراوجۆرەکانەوە هەیە، ڕوونو ئاشکرا بن، بە جۆرێك تەنانەت ئەگەر بە کەسی داواکار ڕاگەیەندرا کە مۆڵەت نامەی پێنادرێت، پێوانەو بنچینەیەکی فەرمیو یاسای هەبێت بۆ هەڵسەنگاندنو نرخاندنی ئەو وەڵامە نەرێنییە.

٧- زیادکردنی شەفافیەت لە قۆناغەکانی بەراوردی نێوان خەرجیو داهاتەکانی دەوڵەت لە بودجەی ساڵانەی وڵاتو پیادەکردنو بەڕێوەبردنی ئەو بودجەیەدا: بە مەبەستی بەربەست دروستکردن لە بەردەم ئەو سەرپێچیانەی لە پیادەنەکردنی یاساو ڕێوشوێنەکانی بودجەی ساڵانە سەرچاوە دەگرنو کەمکردنەوەی زۆر بڵێی هێندێك بازرگانو هەندێجار ڕێخۆشکردن بۆ تایبەتکردنی بودجە بۆ هەندێك کاروبار، هەروەها نەهێشتنی هەر جۆرە سەرپێچییەکی دیکە، پێویستە سەرچاوە پێشبینیکراوەکانی داهاتو جۆری خەرجییەکانی وڵاتو دەوڵەت لە سەرەتاوە ڕوونو ئاشکرا بنو گومانو نادیاری لەم بوارەدا بە تەواوی کەم بکرێتەوە.

٨- هەموو تاکەکانی کۆمەڵ پابەند بکرێن بە شەفافییەت سازی بارودۆخی خۆیان لە چوارچێوەی یاساداو لە ڕووی جۆری چالاکیو ڕادەی داهاتو خەرجییەکانیان.

٩- دیاریکردنی ناسنامەو ناونیشانو تایبەتمەندییەکانی تێکڕای ئەو کەسانەی چالاکی سیاسیو فەرهەنگیو کۆمەڵایەتییان هەیە:

یەکێك لە سوودەکانی ئەم کارە، ئاشکراکردنی نێوەرۆکی مەرامنامەو پەیڕەوو پڕۆگرامی ئەو گروپانەیە کە لەو بوارانەدا چالاکییان هەیە، کە ئەو مەرامنامەیە بنەمای چالاکیە جیاجیاکانیانە. بە جۆرێك کە جەماوەرو ناوەندە بڕیار بەدەستە یاساییەکان دەتوانن بەراوردی ڕادەی کاریگەری چالاکیەکانیان بکەنو بەرپرسیاری چالاکیەکانیان بە گشتی بە ئەستۆی خۆیان بگرن. وێڕای ئەوەش ئەم کارە دەتوانێت ببێتە پایەیەك بۆچاودێریکردنی داهاتو خەرجی پێداویستییەکانی ئەو کەسانە.

١٠- ڕوونکردنەوەو دیاریکردنی سەرچاوەی دابینکردنی دارایی حیزبەکانو هەڵسوڕانی سیاسی بەگشتیو جۆری خەرجیو پێداویستییەکانیانو سەرەنجام چاودێریکردنیان لە لایەن ناوەندێکەوە:

ئەو کردەوانە دەتوانن یەکەم، وەڵامی هەموو ئەو دەنگۆیانە بدەنەوە کە لە لایەن ناحەزانەوە بڵاودەکرێنەوە. دووەم، دەتوانێ تەمی هەر جۆرە گومانو نیگەرانییەك سەبارەت بەو حیزبانەو کەسانی چالاکی سیاسی بڕەوێنێتەوەو متمانەی بەرامبەر بەوان زیاتر بکات. سێیەم: دەرگای پیلانگێڕی گەندەڵخوازانەی یارمەتیدەرانی داراییو وەرگرانی ئەو یارمەتیانە دەبەستێت.

١١- دەستنیشانکردنی باری دارایی ئەندامانی سەرکردایەتی پارتەکان، کەسایەتییە سیاسییەکان بە گشتی لەسەر بنەمای بەرنامەیەکی دیاریکراو: ڕوونکردنەوەی خاڵی سەرەوە لەگەڵ ئەم خاڵەشدا، یەك دەگرێتەوە. سەبارەت بەهەڵسورانی بوارەکانی تر لەبواری فەرهەنگیو کۆمەڵایەتیشدا، پێویستە بە هەمان شێوە ڕەفتار بکرێت. دیارە ناوەندی چاودێریکردنی ئەو کارانە، دەشێ هەم دەوڵەت بێ، هەم نوێنەرانی ئەو پارتانەو کەسانی سەربەخۆی سیاسیو هەم پێکهاتەیەك لە هەردوو لایەن. بەدەربڕینێکی تر دەکرێت بڵێین هەم چاودێری دەوڵەتو هەم چاودێری ناوەندێکی وەکو ماڵی حیزبەکان، پێویستە.

١٢- دیاریکردنو ڕوونکردنەوەی باری دارایی کارمەندانی دەوڵەت بەگشتی، بەتایبەتی بەڕێوەبەران:

ئەنجامدانی ئەم کارە، هەم ڕێگە خۆشدەکات بۆ چاودێری چالاکی کارمەندانو ئاشکراکردنی پیلانگێڕییە ئەگەرییەکانو هەم دەبێتە هۆی زیادبوونی متمانەی دەوڵەت بەکارمەندە دەستپاکەکانو زەمینەی گەشەو بەرەوسەرچوونی ئەو کارمەندانە، ئامادە دەکات. وێڕای ئەوەش وەڵامدانەوە بە دەنگۆو گومانەکان، لەسەر بنەمای بەڵگە یاساییەکان دەبێت. دیارە دەبێت ئەم هەنگاوانە بە سیستەمیماڵیاتی وڵات بسپێردرێت.

١٣- دیاریکردنی ئەرکو دەسەڵاتەکان لە تەواوی پلە ئیدارییەکان، بەڕوونیو ڕاشکاوی، وەك: (پسپۆڕیو بەڕێوەبەری)، بە مەبەستی گونجاندنو تەبایی نێوان دەسەڵاتو بەرپرسەکانو ڕەواندنەوەی تەمی گومانەکانو پڕکردنەوەی بۆشاییەکانو کەمکردنەوەی دەسەڵاتو کەمکردنەوەی دەسەڵاتە گشتیو خراپ بەکارهێنانیان.

١٤- بەرزکردنەوەی هۆشیاری خەڵك بە مافو بەرتیل وەرگرتنی هێندێك لە کارمەندانی ڕێکخراوە دەوڵەتییەکان لە هاوڵاتیان، دەبێتە هۆی زیادکردنی خێرایی لە ئەنجامدانی کاروبارە ئیدارییەکانو کەمکردنەوەی خەرجییە جۆراوجۆرەکانی ئابووریو کۆمەڵایەتی خەڵكو دەوڵەت.

١٥- دامەزراندنی سیستەمەکانی زانیاری بەڕێوەبردنو بانکی زانیارییە پێویستییەکانی ڕێکخراوە دەوڵەتییەکان، وەکو پڕۆژەی گشتگیری زانیارییە ماڵیاتییەکانو تۆڕی گشتی ڕاگەیاندنی زانیارییە بازرگانییەکانی وڵات، بە مەبەستی وەدیهێنانی شەفافیەت لە گەڕانی پارە، کاڵاو خزمەتگوزارییەکان، دیاریکردنی ژمارەی بەرهەمهێنەران، دابەشکەرانو گەورە بازرگانانو ڕێژەی بەرهەم، دابەشکردنو خەرجکردنیانو سەرەنجام ئاڕاستەکردنی ئەو سیستەمو بانکانە بەرەو دەوڵەتو خەڵك. ڕێکخستنو کارپێکردنی ئەو سیستەمانە سەرەڕای یارمەتیکردنی دەستەبەربوونی یەکێك لە مەرجەکانی کێبەڕکێی ئابووری، (بوونی شەفافیەت لە بازاڕدا)و باشتر دەستنیشانکردنی ئەو داهاتانەی باجی یاساییان تێدایە، هەروەها ناسینی ئەو توێژانەی شیاوی زیان لێکەوتنن، ڕێگەی گەندەڵکارییەکانی وەکو فرتوفێڵو پیلانگێڕی هاوبەشو قاچاغی کاڵا، دەبەستێ.

٥٠ بیرۆكەی قەشەنگ بۆ ڕێكخستنی هەموو شتێك

idea

ن: شیری بایكۆسفی..
و. بۆ عەرەبی: محمد عنان..
و. بۆ كوردی: زانكۆ قەرەداغی

چاكترین شێوازو كەرەستە بۆ ڕێكخستنی ژیانت، لە ئۆفیسو ماڵ، لە كاتی خوێندنو كارو سەفەرو بازاڕدا...

٣٥- بڕیار بدە سەیری كام لە پرۆگرامەكان دەكەیت؟

كاتێك سەرنجی لیستی پرۆگرامەكانی تەلەفزیۆن دەدەیت، تا بزانیت ئەو شەوە سەیری كام فیلمو پرۆگرام دەكەیت، ئەوا هەر لەو سەرنجدانەدا هەموو ئەگەرو نەگەرەكان لەبەرچاو بگرە، ئایا كاتت هەیە سەیری ئەم بڕگەیە بكەیت، یان نا؟ ئەگەر سەیری ئەم كەناڵەت نەكرد، ئەی سەیری كام كەناڵ دەكەیتو بەوجۆرە..

٣٦- شوێنی كەلوپەلی یاری لە ماڵدا:

ئەگەر بڕیارت دا هەندێ كەلوپەلی ئامێری كاتبەسەربردن بكڕیت، ئەوا هەوڵ بدە ئەوەندە شت بكڕیت كە لەگەڵ ڕووبەری ئەو شوێنەدا بگونجێت كە بۆ ئەو مەبەستەت تەرخانكردووە، هەروەها سوود لەو ڕەفانە وەربگرە كە لە هەر دوو دیوەوە دەتوانیت شتیان لەسەر دابنێیتو لەو چەكمەجانەش كە دەچنەوە ناویەكو جێگەی شتی وردەی زۆریان تیا دەبێتەوە، نابێت لە یادت بچێت كە دەبێت شوێنی ئامێرە ئەلكترۆنییەكان داخراو نەبێتو هەواگۆڕكێی تێدا بێت.

٣٧- جانتایەك تایبەت بە پێداویستیو جلو بەرگی مەلەوانی:

ئەگەر ڕاهاتبووی لە چەند مانگێكی دیاریكراودا بچیتە سەر دەریا، یان مەلەوانگەیەك بۆ مەلەكردن، ئەوا هەمیشە با جانتایەكی تایبەت بە كەلوپەلو جلوبەرگی مەلەكردنت سازو ئامادە هەبێت، كە كڵاوی مەلەو ڕۆبو چاویلكەی بەرهەتاوو پێنووسو كاغەزو چەترو كرێمی بەرگری تیشكی خۆری تێدابێت، لەگەڵ لیستێك بە ناوی ئەو شتانەی كە پێویستە پێش كەوتنە ڕێ لەگەڵ خۆتدا بیانبەیت، وەك ئاوی خواردنەوە، كتێبێك، یان گۆڤارێك، یا ڕۆژنامەیەك بۆ خوێندنەوە، هێدفۆن. سیستەمی جانتای ئامادە، دەكرێت لە بواری تریشدا سودی لێوەربگیرێت، تۆ دەتوانیت جگە لە جانتای كەلوپەلی مەلەوانی، جانتای یانەی وەرزشیو جانتای سەفەری كتوپڕو جانتای منداڵو ...هتد، هەبێت.

ناونیشانەكان، ڕێنمایی تەلەفۆن، كارتی پیاوانی كار، نامەكان:

٣٨- لە جێگەیەكی پارێزراودا:

ئەگەر تەنها یەك دەفتەری ڕێنمایی تەلەفۆنت هەبوو، لەگەڵ خۆت هەڵیمەگرە بۆ سەفەرو شوێنی دوور، چونكە ئەگەری ونبوونی هەیە، وێنەیەكی كۆپیكراوی لەگەڵ خۆت ببە، یان تەنها ئەو ژمارانەی كە پێویستن لەگەڵ خۆتیان ببە.

٣٩- مادام هەتە، بەكاریبهێنە:

ئەگەر تەلەفۆنە تایبەتەكەت میمۆری پاراستنی ژمارەی هەبوو، ئەوا لەو میمۆرییەدا ئەو ژمارانەی كە زۆر بەكاریاندەهێنیت بنووسە، بەمەش كاتێكی باشت بۆ دەگەڕێتەوە، لە كاتی بە شوێندا گەڕانو داواكردنی ئەو ژمارانە.

٤٠- ڕولودكسی: (جێ كارتی سوڕاوە):

بە ڕێكەوت نییە كە زۆرینەی پیاوانی كار جێ كارتی سوڕاوە (ڕولودكس) بەكاردەهێنن، بۆ پاراستنی ژمارە تەلەفۆنو ناونیشانە پێویستەكان، نەك هەر ئەوەندە، بەڵكو ڕەنگە سەرت سوڕبمێنێت گەر بزانیت ئەم ئامێرە لە بنەڕەتدا بۆ بەكارهێنان لە ناوماڵو قوتابخانەو نووسینگەكاندا دروستكراوە، لە نزیكترین دەرفەتدا سەردانی پەڕاوگەیەك بكەو سەرنجێكی ڕولودكس بدە.

٤١- تۆماری گفتوگۆ تەلەفۆنییەكان:

زۆربەی بەڕێوەبەرەكان داوا لە سكرتێرەكانیان دەكەن كە نامە تەلەفۆنییەكان لە تۆماری تایبەتدا بۆ بنووسنەوەو بپارێزن، (لە پەڕاوگەكان تۆماری تایبەت بەم مەبەستە هەیە)، تۆماركردنی نامە تەلەفۆنییەكان بە دوو كۆپی دەبێت، (ئەسڵی، كۆپی)، ئەسڵییەكە دەدرێت بە كەسی مەبەستو وێنەكەش بۆ ئەرشیفو چوونەوە سەری لە كاتی پێویستدا، ئەم تۆمارە كاری پێداچوونەوەی ناونیشانەكانو گفتوگۆكان ئاساندەكاتو دەبێتە سەرەتایەكی باشیش بۆ دروستكردنی كارتی ناونیشانەكان.

٤٢- ئاسنگەر لە ژێر پیتی (ا)دا:

هەمیشە ئەوە چاكترین ڕێگە نییە، كە ژمارە تەلەفۆنێك بنووسیتو ناوی خاوەنەكەی لە تەنیشتییەوە، ئەمە كێشەی بیرچوونی ناونیشانەكانت بۆ دروستدەكات، بەتایبەت ئەو ناوانەی كە كەمتر بەكاریاندەهێنیت، بۆیە چاكتر وایە ڕێنماو لیستێكی دووەمی ناوو ژمارەی تەلەفۆنەكانت هەبێو بەپێی ڕیزبوونی پیتەكان ناوەكانو پیشەكانیان ڕێكبخەیت، بۆ نموونە دارا لە ژێر پیتی (د)داو ئاسنگەر لە ژێر پیتی (ا)دا، بەوجۆرە.

٤٣- كارتێكی بەپەلە:

چاكتر وایە لە ڕێنمایی تەلەفۆنەكەتدا چەند كارتێكی بەتاڵت هەبێت، بۆئەوەی بتوانیت لە كاتی پێویستداو بەپەلە هەر ناونیشانو ژمارە تەلەفۆنێك بتەوێت، تیایدا تۆمار بكەیت.

٤٤- كاتێك كە كارتی (ڕولدوكس) لە نووسینگەكەتدا بەكاردەهێنیت، بۆ تۆماركردنی ناونیشانی ئەو كەسانەی كە دەتەوێ لە داهاتوودا كارت لەگەڵدا بكەن، ئەوا دەتوانیت جگە لە ناونیشانی ئەو كەسەو لەسەر پشتی كارتەكە كۆمەڵێك زانیاری زیاتر تۆمار بكەیت، بۆ نموونە پێشتر كاری لە كوێ كردووە، ئەو بوارانەی تیایدا شارەزایە، .. هتد.

٤٥- هەندێك كارتی فەرامۆشكراو:

مەرج نییە هەر كارتێك كە ناونیشانی كەسێكو زانیاریت دەربارەی تیادا تۆماركرد، بۆ هەمیشە لای خۆت بیپارێزیت، دەتوانیت بۆ ماوەیەك لە شوێنێكی نزیكە دەست بیهێڵیتەوە، پاش ئەو ماوەیە ئەگەر زانیت ئەو كارتە بەسوودە بۆت بیخەرە ناو دۆسییەی تایبەت، ئەگەرنا ئەوا بە زوویی لەناوی بەرە.

٤٦- پرۆسەی پاكسازی:

ناوبەناو چاوێك بە ڕێنمایی تەلەفۆنو ڕولودكسەكەت بخشێنەرەوە، ئەگەر ژمارە تەلەفۆنێك، یان ناونیشانێكت بەرچاوكەوت، كە ماوەی ساڵێكە بەكارت نەهێناوە ئەوا خۆتیان لێ ڕزگار بكە.

٤٧- شتی تر بۆ جزدانەكەی گیرفانت:

لیستی ١٠ — ٢٠ كەس، بەناونیشانو ژمارە تەلەفۆنی ئەو كەسانە دروست بكە، كە زۆر پەیوەندییان پێوە دەكەیت، دواتر لە ڕێی زومی ئامێری فۆتۆكۆپییەوە ئەوەندە بچووكی بكەرەوە، كە لە گیرفاندا جێگەی بێتەوە، دواتر وەك پێناس چەسپی بكەو لە جزدانی ناوگیرفانتا هەڵیگرە.

٤٨- ڕاستكردنەوە بە ئاسانی:

ئەگەر ڕێنمایی تەلەفۆن، یان ناونیشانت هەبوو، ئەوا پێنووسی ڕەساس بەكاربهێنە، چونكە گۆڕاندنەوەی ئاسانەو هەر كاتێك ویستت ژمارە، یان ناونیشانێك بگۆڕیت، یان بە تەواوی بیسڕیتەوە، ئەوا بێ ماندووبوون ئەنجامی دەدەیت.

٤٩- كۆشش بكە، هاوڕێیەتی نوێ دروست بكەو لە هاوڕێیەتی كۆندا زیادەڕۆیی مەكە:

هاوڕێو پەیوەندییە دێرینەكانی بواری ئیشو كارت لە دەست مەدە، بە هۆی گۆڕانی ناونیشانەكانیان، یان ژمارە تەلەفۆنەكانیان، ئەگەر لە گۆڕانكارییەكی لەوجۆرە ئاگادار كرایتەوە بە خێرایی گۆڕانكارییەكە لە داهاتوودا ڕووی ئەدا، ئەوا تێبینییەك تۆمار بكە تا لە كاتی خۆیدا گۆڕانەكە ئەنجام بدەیت.

٥٠- ژمارەی پێویست: یەكەم لاپەڕەو دوا لاپەڕەی ڕێنمایی تەلەفۆنەكەت تایبەت بكە بەو ژمارە گرنگانەی كە بەكارهێنانیان دووبارە دەبێتەوە، وەك كۆمپانیای تەلەفۆناتو پۆستو كۆمپانیاكانی هێڵەئاسمانییەكانو ترمیناڵەكانو شوێنە گرنگەكانی تر.

٥١- ئامادەسازی بە كۆمەڵ بۆ پۆستكردن: ئەگەر ڕۆژانە كۆمەڵێك نامەت بۆ ژمارەیەك كەسی دیاریكراو ناردو ئەم كردەیە هەموو ڕۆژێك دووبارە بووەوە، ئەوا دەتوانیت ژمارەیەكی زۆر لە ناونیشانی ئەو كەسانە ئامادە بكەیت، بە پێی پیتەكان ناوەكانیان ڕێكبخەیتو لە كاتی پێویستدا بەكاریانبهێنیتو بەمەش كاتێكی باشت بۆ دەگەڕێتەوە.

٥٢- گرنگتر ئەوسا گرنگ: یادت نەچێت لە یەكەم لاپەڕەی تیانووسی دیدارەكانتدا ناوی خۆتو ناونیشانتو ژمارە تەلەفۆنەكەت بنووسی، بۆئەوەی لە كاتی بزركردنی ئەم دەفتەرەدا ئەگەری دەستكەوتنەوەی هەبێتو بزانە هۆشیارترین كەسی ئەم جیهانە، ڕۆژێك لە ڕۆژان شتێك بزر دەكات!

٥٣- جەختكردنەوە لەسەر كاتی دیدارەكان:

كاتێك كە پابەندیت بە دیدارێكەوە دەبێت، ئەو دیدارە لە تیانووسی دیدارەكانتدا تۆمار بكەیت، لەگەڵ ژمارە تەلەفۆنی كەسی بەرامبەر، چاكتریش وایە لەسەر بەیانی ڕۆژی دیدارەكە چاوێك بە كاتو شوێنی دیدارەكەدا بخشێنێتەوەو بیری كەسی بەرامبەریشی بهێنیتەوە، چونكە ڕەنگە ئەو كاتو شوێنی دیدارەكەی لە یاد نەمابێت.

٥٤- ڕێكخەرە تایبەتییەكانی خۆت: زۆر لە پیاوانی كارو كەسانی سەرقاڵ لە بری دەفتەری ڕێنمایی تەلەفۆنو دەفتەری دیدارو ناونیشانەكان ڕێكخەرێكی تایبەت بە خۆیان بەكاردەهێنن، كە كاری ئەو شتانەی پێشوویان هەموو بۆ ئەنجام دەدات، بگرە زیاتریش، لە باوترینو ناسراوترینی ئەم ڕێكخەرانە، كە لە بازاڕەكاندا دەفرۆشرێن، دووجۆرە، ئەوانیش (Day Runner)، (Filo fax))، ئەمانەش قەبارەی جیاجیایان هەیە، دەتوانرێت گەورەو بچووك بكرێن، تا لەگەڵ بەكارهێنانی خۆتدا دەیانگونجێنیت، دەتوانیت پەڕەی زیادەی بخەیتە سەرو بەكاریانبهێنیت، بۆ مەبەستی تر، وەك لیستی كڕینو كاتەكانی چاككردنی ئۆتۆمبێلەكەتو نەخشەی شارەكانو شتی تریش.

هەروەها ڕێكخەرێكی تری تایبەت هەیە پێی دەوترێت (Day Timer) كە ئەمە تایبەت بە كڕینو فرۆشتنە لە ڕێگای پۆستەوە، ڕەنگە ئەم ڕێكخەرانە نرخیان گران بێت، بەڵام ئەگەر بە باشی بەكاریانبهێنیت، ئەوا سوودی زۆری لێدەبینیت.

٥٥- ئەو ڕۆژە چیت پێویستە:

چاكترین تایبەتمەندی تایبەتمەندی ڕێكخەری (Filo fax) (Day Runner) ئەوەیە كە دەتوانێت تەنها ئەو شتانەی تێدا دابنێیت كە پێویستت پێیانە، بۆ نموونە دەتوانی ئەجەندەی كارەكانت، ئەم جۆرە ڕێكخەرە ئەوەی باشە دەتوانیت پەڕەیەكی نوێی تێدا دابنێیتو پەڕەیەكیش كە كارت پێنەماوە دەربهێنیت.

٥٦- بۆ هێنانو بردن تا بچووك بێت چاكترە: ئەو دەفتەرانەی كە بۆ ڕێكخستنی ئیشوكارەكانت بەكاریاندەهێنیت قەبارەی جۆراوجۆریان هەیە، دەتوانی بچووكترینیان هەڵبژێریت، بە مەرجێك لەگەڵ پێداویستییەكانی تۆدا بگونجێت، بەڵام ئەگەر ئەو دەفتەرەت تەنها لە نووسینگەكەدا بەكارهێنا ئەوا دەتوانی قەبارەی گەورە بەكاربهێنیت.

٥٧- مانگ دوای مانگ: دەتوانیت ئیشوكارەكانت مانگانە لە ڕێی ئەو دەفتەرو لیفێكسانەوە ڕێكبخەیتو تەواوی زانیارییەكانی ئەو مانگانەی تیا تۆماربكەیت، پاشان لە كۆتایی ساڵدا تۆ دوانزە دەفتەری ڕێكخەر، یان تۆمارت هەیە كە دەتوانیت هەموویان لە یەك بەرگدا كۆبكەیتەوەو لە ئەرشیفدا بیپارێزیتو هەر كاتێك پێویستت بە زانیارییەكی ئەو ساڵە بوو بە ئاسانی بچیتەوە سەریو سوودی لێببینیت بۆ نووسینی ڕاپۆرت دەربارەی كاروچالاكی ساڵی داهاتووت.

٥٨- دەفتەری كاتەكان (دیدارەكان):

بە پێچەوانەی ڕێكخەرە تایبەتییەكانەوە دەفتەری كاتەكان قەبارەیان بچووكەو دەتوانرێت سوودی لێوەربگیرێت، وەك تۆمارێكی گواستراوە، بۆ پاراستنی خشتەی كاتەكانو ڕێكخستنی هەندێ ئیشوكارو بۆنەی كۆمەڵایەتی، دەتوانیت بە جۆرێك كۆنترۆڵی بكەیت، كە ناوی ساڵ، یان مانگ، یان ڕۆژ یەك جار دەربكەوێتو زیاتر لە جارێكیش بەكاریبهێنیت، دوان لەو دەفتەرانە زۆر بەناوبانگن ئەوانیش جۆرەكانی (At- Glance، Success)، بەرهەمەكانی Success بە جۆرێكی چاك دیزاین كراونو بەرهەمهێنراون، دەتوانیت كەتەلۆگەكانیان لە ڕێگای پۆستەوە داوا بكەیت!

٥٩- سوودوەرگرتن لە دەفتەرێكی زیادەی ناونیشان، ئەگەر دەفتەرێكی تازەی دیدارت دەستكەوتو نەتویست واز لە دەفتەرەكە كۆنەكەت بهێنیت، ئەوا دەتوانیت ئەم دەفتەرە تازەیە بە چەند ڕێگایەك سوودلێوەربگریت.

بەشی حەوتەم

ئا: نەریمان بەهرام

کارگێڕی ئیلکترۆنی لەکوردستاندا



سەرەتا باسێکی کورتی کارگێڕی لە کوردستاندا دەکەین، بۆ ئەم مەبەستەش ڕای چەند شارەزایەکی ئەم بوارەمان وەرگرت، لەوانە پرۆفیسۆری یاریدەدەر دکتۆر وەلی محمود حمە- ڕاگری پەیمانگای تەکنیکی کۆیە، وتی: کارگێڕی لە هەموو بوارێکدا گرنگی خۆی هەیە، لە سەرەوە بۆ خوارەوە ڕێکدەخرێت، بۆ نموونە (ئەگەر نەخۆشخانەیەك چەندین پرۆفیسۆرو شارەزای هەبێت، بەڵام ئەگەر کارگێری نەبێت سەرکەوتوو نابێت، یان ئەگەر کارگەیەك چەندین ئامێرو پێداویستی نوێی هەبێت سەرەڕای ئەوەش خاوەن کارمەندی شارەزاو بە تواناش بێت، ئەگەر بواری ڕێکخستنی کارگێڕی بۆ نەکرێت، ئەوە سەرکەوتوو نابێت، هەروەها لە بارەی ئەوەی تا چەند لە پەیمانگاکەت کارەکان بە شێوەیەکی ئەلکترۆنییە؟ لە وەڵامدا وتی: لە بەرنەبوونی هێڵێکی خێرای ئینتەرنێتو نەبوونی کارەبای بەردەوام، بەڕێژەیەکی کەم ئەم کارانە دەکرێت، ئەویش بۆ کارەخێراکان بە ڕێژەی (٪١٥) کارەکانمان بەم سیستەمەیە.

مامۆستا (گوشاد عبدالرحمان بایز- ڕاوێژکاری یاسایی یاریدەدەر-مامۆستای پەیمانگای تەکنیکی کۆیە:

کارگێڕی کارا، ئەو بەشەیە کە لە پەیکەلی ڕێکخستن، هەریەکەیەکی کارگێڕیدا ڕۆڵی بنچینەو کاریگەر دەگێڕێت، لە درێژەپێدانو پێشخستنی پرۆسەی کار. هەروەها کارگێڕی کارا، مەکۆی وەرگرتنو کۆکردنەوەی زانیارییە جۆراوجۆرەکانی تایبەتیو گشتییەکانو پوختکردنەوەی دووبارە دانەوەیان بە بەشەکانی هەر پەیکەلێکی کارگێڕی لە شێوەی گونجاوترین بڕیاردا.

مافپەروەر (عزالدین عبدالله یاسین- بەڕێوەبەری کارگێڕی خۆیەتی لە قایمقامیەتی کۆیە):

سەبارەت بەم بوارە گرنگە لای هەمووان ئاشکرایە کە پەیوەندی ڕاستەوخۆی هەیە بە کاری ڕۆژانەی هاوڵاتیانەوە، چونکە ئامرازی گرێدانی هاوڵاتیو حکومەتە، لە ڕووی ڕاپەراندنی ئیشوکارەکان لە دامو دەزگاکانی حکومەت بە شێوەیەکی سەرەکی، هەروەها لە کەرتی گشتیو پرۆژەکانی تری دەرەوەی حکومەت کارگێڕی بە یەکێ لە کارە هەرە گرنگەکان دادەنرێت، چونکە بنچینەی ڕاپەڕاندنی هەموو کارێك لە دامو دەزگاکاندا شێوە کارگێڕییەکەیە کە دەبێت زۆر دروستو پێشکەوتوو بێتو دووربێت لە ڕۆتینو شەفاف بێت. دیارە ئەم بوارەش بەهەمان ئەو شێوەیەی لە عێراقو کوردستان کاری پێدەکرێت، بەداخەوە بەوشێوە پێشکەوتووە نییە، وەك لە وڵاتانی دونیا هەیە، تاوەکو ئێستاش کار بە یاساکانی ساڵانی (١٩٦٠-١٩٧٠) دەکرێت، ئەمەش بووەتە هۆی ئەوەی ئەم بوارە کۆمەڵێك کەلێنو کەموکوڕی هەبێت. لە کوردستان دوای ساڵی (١٩٩٢)و دامەزراندنی حکومەتی هەرێم، چەندین ڕێنمایی جۆراوجۆر دەرچوو، کە تایبەتە بەم بوارە گرنگە، بەڵام سەرچاوەی ئەم ڕێنماییانە لە بنچینەدا یاسا کۆنەکانە، بۆیە دەتوانین بڵێین پێشکەوتنی ئەو تۆی بەدینەهاتووە)، چۆن دەتوانین کارگێڕی پێش بخەین؟ لە وەڵامدا وتی: (بۆئەوەی کارگێڕی لە کوردستان، وەك پێویست بێتو پێشبخرێت، دیارە ئەم کارە پێویستی بە

خەڵکی پسپۆڕو شارەزاو خاوەن ئەزموون هەیە لەم بوارەدا، بۆ ئەوەی کار بۆ ئەمە بکرێت بەیاساکانی تایبەت بەم بوارەدا بچینەوەو هەمواری بکەین، بڕگەو بابەتی باشو بەسوودی بۆ ڕۆژگاری ئەمڕۆمان بۆ زیاد بکەین).

گرنگی کارگێڕی ئەلکترۆنی لە کوردستان بەم شێوەیەیە: (شێوەیەکە لە شێوەکانی کارگێڕی ئەلکترۆنیی (E- business) کە ئاماژە دەکات بۆ ئەو کردارو فاکتەرانەی دەگونجێت لەگەڵ مەودای کارە خزمەتگوزارییە ئەلکترۆنییەکان کە پێشکەش دەکرێت بە هاوڵاتیانو دەزگاکانی تر. بەم شێوەیە دەتوانین کارگێڕی ئەلکترۆنی پێناسە بکەین: (بریتییە لە شێوازی جێبەجێکردنی کارە خزمەتگوزارییەکان بە شێوەی ئیلکترۆنی).

ڕزگار محمد علی سەرۆکی بەشی کارگێڕی کارلە پەیمانگای تەکنیکی کۆیە :

ئەوەی شایەنی باسە، تاکو ئێستا بەکارهێنانی ئەم سیستەمە نە لە عێراقو نە لە کوردستان نییە، لەگەڵ ئەوەی کە ئێمە دابڕاوین لە پێشکەوتنە زانستیەکانو تەکنەلۆژیای کە ئێستا لە جیهاندا وەك شۆڕشێك بەر پابووە، ئەوەتە چەند ساڵێکە ئینتەرنێتو مۆبایل ئێمەی کورد بەکاری دەهێنین کە باشترین سوودی لێوەرگیراوە، ئەویش بە هۆی پێشکەوتنی تەکنەلۆژیاو جیهانگەرایییەوەیە.

خۆزگە سیستەمی کارگێڕی ئەلکترۆنی لە سەرجەم داموو دەزگاکانی حکومەتی هەرێمی کوردستان بەکار هێنرابا، ئەو کاتە لە گەندەڵییە کارگێڕییو داراییەکان، کەمێك دووردەکەوتینەوە، ئەو واستەو بەرتیلو خزم خزمێنە نەدەماو دادپەروەری لە کارەکاندا پەیڕەو دەکرا، چونکە کارەکان لە ڕێگای داتاو زانیارییەوە داخڵ بە کارگێڕی ئیلکترۆنی دەکرێت، کۆمپیوتەرو پرۆگرامەکان گەر کەسی کارامەو شارەزای لە سەر بێت).

هەر سەبارەت بە کارگێڕی ئیلکترۆنی بەگشتی ئەوەیە: (کارگێری ئیلکترۆنی بریتییە لەو خزمەتگوزاریانەی کە پێشکەش دەکرێت بە فەرمانبەرانو هاوڵاتیان لە ڕێگەی بە کارهێنانی سیستەمی ئیلکترۆنیو تەکنەلۆژیای زانیارییەکان بە جێبەجێکردنی کارەکانی بە هەنگاوی زنجیرەیی)) سەبارەت بە سەرهەڵدانی کارگێڕی ئیلکترۆنی دەتوانین بڵێین: (سەرەتای سەرهەڵدانی کارگێڕی ئیلکترۆنی دەگەڕێتەوە بۆ ئەو پێشکەوتنەی کە لە بواری کۆمپیوتەری ئیلکترۆنیو پرۆگرامە جیاوازەکانو گەیاندنو تۆڕی ئینتەرنێتو جیهانگەرایییەوە گەشەی سەندووە، زۆری کۆمپانیاکانی دروستکردنی کۆمپیوتەری ئیلکترۆنیو پێشکەوتنی زانستو تەکنەلۆژیای سەردەم لە گشت بوارەکانی ژیاندا، لەگەڵ دانانی پرۆگرامەکانی ئیلکترۆنی کاریگەری باشیان کردە سەر دروستبوونی کارگێڕی ئەلکترۆنی، ئەمانە وای لە وڵاتانی گەشەسەندو کرد کە چاو بە کارەکانی کارگێڕیدا بخشێننەوە، بە مەبەستی کەمکردنەوەی تێچوونو کاتو ئیشو کارەکانی ڕۆژانەی هاوڵاتیان، بە بەکارهێنانی سیستەمی ئیلکترۆنی لە وڵاتانی گەشەسەندو، وەك ئەمریکاو بریتانیا، چەند وڵاتێکی عەرەبی کە پەیڕەو دەکرێت).

سوودەکانی کارگێڕی ئیلکترۆنی، دەتوانین بیانکەین بە چەند خاڵێك لەوانە:

١- ئاسانکردنی ڕاپەڕاندنی کارەکانو کەمکردنەوەی ڕۆتینو لابردنی هەنگاوی زیادە.

٢- کاتی کەمی دەوێت.

٣- وردبینی کردن لە هەنگاوەکانی کارکردن، هەر هەڵەیەك، یان کەموکوڕییەك هەبێت سیستەمەکە دەستنیشانی دەکات.

٤- گەیاندنی زانیارییەکان لەگەڵ سەرجەم فەرمانگەو دامودەزگاکان، کە پەیوەستن بە تۆڕی ئینتەرنێتەوەو بە شێوەیەکی خێرا ئەنجام دەدرێت.

٥- کەمی تێچوونو کاغەزی کەمی پێویستە.

٦- پێویست بە هەڵگرتنی فایلو دۆسییەو کاغەز ناکاتو شوێن کەمتر داگیردەکات.

٧- فەرمانبەری کەمی پێویستە لە کارکردن.

کوردستان پێش پرۆسەی ئازادی عێراقو پاش پرۆسەی ئازادی عێراق لە ڕووی کارگێڕییەوە:

ئەگەر چاوێك بە مێژوودا بخشێنینەوە، دەبینین کە هە موو گۆڕانکارییەکان، یاخود هەموو داهێنانەکان لە سەرەتادا سادەوساکار بوون، بە جۆرێك لەجۆرەکان پێداویستییە زۆرەکانی خەڵکیان پڕکردووەتەوە، بەڵام بە تێپەڕبوونی کات دەرئەنجامی ئەو پێشکەوتنە زۆرەی کە ڕووبەڕووی مێژووی مرۆڤایەتی بووەوە، سەرئەنجام بووە هۆی پێشکەوتنی داهێنانەکانو زۆربوونی ژمارەیان لە نێو خەڵکیدا، هەرداهێنانێکو بەشێك لە ئەرکە گرانەکانی مرۆڤی سوك دەکردو بەرەو هەنگاوێکی پێشکەووتو ترو خێراتری دەبرد، بەدەر لە لایەنە خراپەکانی تەکنەلۆژیا بە زۆرشێوە خۆی خزاندووەتە ناو ژیانی مرۆڤەکانو سەرتاپای بوارەکانی ژیانی گرتۆتەوە، دیارە کوردستانیش وەکو هەر وڵاتێکی تری ئەم جیهانە، پشکێکی لەم پێشکەوتنە بەرکەوتووە کە لە قۆناغێکەوە بۆ قۆناغێکی تر جیاوازی هەبووە، ئەگەر بەراوردێك بکەین لە نێوان بارودۆخی کوردستان لە قۆناغی پێش ئازادی عێراقو پاش ئازادی عێراق، جیاوازییەکی زۆربەرچاو دەکەوێت لە ڕووی سوودوەرگرتن لە خزمەتگوزارییەکانی تەکنەلۆژیاوە، بەتایبەتی لە ڕووی کارگێڕیو بەڕێوەبردنی کارەکان، لە دەزگاحکومیو ناحکومییەکاندا، تەنانەت لە نێوان هاوڵاتیانیش، هەروەکو دەردەکەوێت ڕێژەی بەکارهێنانی خزمەتگوزارییەکانی تەکنەلۆژیا، پاش پرۆسەی ئازادی عێراق، بەرەو زیاتر ڕۆیشتووە، هەروەك دەزانین ئامانجی تەکنەلۆژیا بریتیە لە خێراکردنی ئەدای کارەکان، کوردیش وەکو هەرمیللەتێکی تر هەوڵی پراکتیزەکردنی ئەو پرەنسیپەی داوە.

ئازادبوونی عێراقو کرانەوەی سنوری کوردستانو هاتنی بە لێشاوی بەرهەمەکانی تەکنەلۆژیاو کۆمپانیای بواری گواستنەوەو گەیاندن، ئەمانە هەموو هۆکاربوونو وایانکرد کە کورد بتوانێت هەنگاوێکی تر بەرەو پێش بڕوات. ئەگەر سەیرێکی قۆناغی ڕابردوو بکەین، ئەوا ئێستا هەست بەو گۆڕانانە دەکەینو دەبینین کە بوارەکانی ژیانمان بە گشتیو بواری کارگێڕیمان بەتایبەتی چەندە گۆڕانی بەسەردا هاتووە، کۆمپیوتەرو ئینتەرنێت، ئەم دووبەرهەمەی تەکنەلۆژیای سەردەم تاڕادەیەکی زۆر توانیویانە لە کوردستاندا بەربەستی شوێنیو کاتی ببڕن، بەشێکی زۆریش لە دەزگاکان بە یەکەوە ببەستنەوە، ئەگەر پێشتر ناردنی یەك نامە، پێویستی بەکارمەندێكو ئامێرێکی گواستنەوەو خەرجی هەردووکیان هەبوو، ئەوا ئێستا تەنها پێویستی بە یەك ئامێر هەیە بۆ گەیاندنی هەزارەها نامە، لە چەند خولەکێکدا لە ڕێگەی تۆڕەکانی ئینتەرنێتەوە.

بەشی دووەمو کۆتایی

و: محەممەد مێرگەیی



٣٠ ڕێگە بۆ سەلامەتیی منداڵان لەسەر ئینتەرنێت

١٦- فایل، یان پۆستی ئەلیکترۆنی کەسانی نەناسراو مەکەرەوە، لەوانەیە فایلەکان ڤایرۆسی کۆمپیوتەر، یان بابەتی نەشیاو لە خۆبگرن.

١٧- کۆمپیوتەرەکەت لە شوێنێکی کراوە دابنێ، وەك ژووری میوان، یان ژووری دانیشتن..

١٨- بەبێ ڕێگەپێدانی دایكو باوکت، ڕەزامەندیی لەسەر چاوپێکەوتنی کەسێك کە لە ئینتەرنێتەوە ناسیوتەو پێی ئاشنابوویت مەکە.

١٩- ئەوەت لە یادبێت کە دەتوانرێت هەر زانیارییەك لەبارەی تۆوە ببینرێت، کە پیشانی هەر کەسێکی بدەیت لە ڕێگەی ئینتەرنێتەوە.

٢٠- ژمارەی تەلەفۆنی خۆت (ئەگەر هەبێت) مەدە بە کەس بەبێ ئاگاداری دایكو باوکت.

٢١- لەگەڵ دایكو باوکتدا، یان مامۆستاکانت، یاخود ئەوانەی بە تەمەن لە تۆ گەورەترن، باسی ئەو شوێنو ماڵپەڕانە بکە کە سەردانیان دەکەیتو دەچیتە ناویان، هەروەها ئەو شتانەی کە لە کاتی بەکارهێنانی ئینتەرنێت دەیانبینیو ئەنجامیان دەدەیت.

٢٢- ناوێکی جیاواز لە ناوی ڕاستەقینەی خۆت هەڵبژێرە، بۆ بەکارهێنانی لەسەر ئینتەرنێت.

٢٣- پێش ئەوەی بچیتە شوێنێکی گشتی، وەك (یانە) یان ژووری چات، پرسوڕا بە دایكو باوکت بکە لەبارەی ئەوەی کە دەکرێت ناونیشانی پۆستی ئەلیکترۆنی خۆت بە کەسی تر بدەی.

٢٤-ئەگەر لەسەر ئینتەرنێت کەسێك پرسیاری زۆر کەسییو تایبەتی لێکردی، ئەوا وەڵامیی مەدەرەوەو چیتر قسەو ئاخاوتنی لەگەڵدا مەکە.

٢٥- ناوی قوتابخانەکەت مەڵێ.

٢٦- هەمیشە ئەوەت لە یاد بێت کە کەسەکانی سەر ئینتەرنێت بە ڕوونو ئاشکرایی پیشانی نادەن کە ئەوان کێن، ئەوان بۆیان ئاسانە کە بە شێوەی کەسایەتییەك خۆیان پیشان بدەن، جیاوازبێت لە کەسایەتی ڕاستەقینەی خۆیان.

٢٧- لەسەر ئینتەرنێت شتگەلێك ئەنجام مەدە کە لە ژیانو جیهانیی ڕاستەقینەدا ئەنجامییان نادەیت.

٢٨- وشیاربەو خۆت بە دوور بگرە لەوانەی پارەو دیاریی، یان شتێکی تری بێ بەرامبەرت پێشکەش دەکەن، تۆ نازانی ئەوانە کێنو چ مەبەستێکیان هەیە، ئەم پێشکەشکردنە ڕەت بکەوەو دەستبەجێ دایكو باوکت لەمە ئاگاداربکەوە.

٢٩- بەوشێوەیە لەگەڵ کەسان هەڵسوکەوتو مامەڵە بکە، کە خۆت حەزدەکەیت مامەڵەت لەگەڵدا بکەن. دەربڕینو وشەی خراپ بەکارمەهێنە.

٣٠- دوگمەو کلیلی دەرچوون لە ئینتەرنێت (Exit) هەمیشە هەیە، لە کاتی پێویستدا بەکاری بهێنە، پێویست بە مانەوەت ناکات لەسەر ئینتەرنێت مادام چیتر حەزو ئارەزووی لێناکەیت.

سەرچاوە: Microsoft Corporation

ئا. هاژە شێروانی



جیهان دەزگایەکی گەورەیە!

گومانی تێدانییە کە ئەو بەرەو پێشچوونەی جیهان بە خۆیەوە بینیووە، لە سەرجەم بوارەکانی ژیاندا وایکردووە کە ڕۆژانە چەندان کۆمپانیا دەربکەونو بەرهەمگەلێك بەرهەمبهێنن کە دوای ماوەیەکی کەم ڕکابەریان بۆ بێتە کایەوە، ئەمەش بووەتە هۆی ئەوەی بیر لە دۆزینەوەو گرتنەبەری ڕێو شوێنی تر بکەنەوە، بۆئەوەی ئەو ڕێچکەی کە لەسەری بوون تێیدا بەردەوامبنو زیاترو زیاتر بەرفراوانبوونو بەرەوپێشچوون ببینن لە کارەکانیاندا، بۆئەوەی بەردەوامیش بن ئەوا دەبێت کە هەمیشە لە هەلو دەرفەتێك بگەڕێن کە چۆن بتوانن زۆرترین کڕیار بۆخۆیان کەمەندکێش بکەن، بە پێشکەشکردنی بەرهەمێك بۆیان بە کەمترین تێچوونو نرخی گونجاوو کوالێتییەکی باش، دیاریشە کە چەندی ڕکابەری بەهێز بێنە نێو مەیدانەکە ئەوا کۆمپانیاکان دەکەونە بارێکی ترسناك بە لە دەستدانی پێگەکەیان لە بازاڕی بە ئامانجکراو، هەربۆیە دەبێت بەدوای ئەلتەرناتیڤێکدا بگەڕێن کە چۆن بتوانن پارێزگاری لەم دەستکەوتەیان بکەن کە هەر لە سەرەتای دامەزراندنیانەوە هەوڵی بۆ دەدەن، بە مەبەستی هاوکاریو هەماهەنگی کردنی نێوانیان لە دروستکردنو لێکدانی پارچەکانی بەرهەمەکانیان کە لەوانەیە بە تەنها نەتوانن خۆیان بخەنە ژێرباری ئەم بارودۆخە، بەڕوانین لەم ڕکابەرییە بەهێزەی کە لە نێوان کۆمپانیاکان هاتۆتە ئاراوە، وایکردووە کە جیهان بکات بە دەزگایەکی گەورە بۆ خستنەڕووی ئەم بەرهەمانە.

هەروەك لە بەرنامەیەکی بەلگەنامەیی لەسەر چۆنییەتی لێکدانی پارچەکانی فڕۆکەی (بۆینگ ٧٨٧) کە لە TV پێشکەشکرا لە کارگەکانی ئیڤیریت لە ویلایەتی واشنتۆن، وتیشمان کۆکردنەوە نەوەك (دروستکردنی)، چونکە فڕۆکەی نوێ کە دروستدەکرێت لە لایەن ٩٢٠ کۆمپانیای بیانی کاری لەسەر دەکرێت، کە هیچ کامیان پەیوەندییان بە ئەمەریکاوە نییە، بزوێنەرە (نفاثە)ەکانی لە ڕۆلز ڕویسی بەریتانی دروستدەکرێت، باڵەکانی لە کارگەکانی میتسوبیشیو کواساکی یابانییەوەیە، کورسییەکانی ناوەڕاستی سەرنشینانی لە ئیتاڵیاوە دێت، دەرگای کەلو پەلەکان لە سوید، پارچە بزواوەکانی لە کۆریاو تایەکانی لە ئینگلتەرا، دەرگای سەرنشینەکانی لە فەرەنساو گەیاندنی کارەبایی لە تایوان، (الدفه)کانی لە کەنەدا، کۆتایش کورسییەکانی لە تورکیاوە دێت، تا ئاستێك کە لە کۆتاییەکەی دەپرسیت: ئایا ئەمەریکا چی بۆ خۆی دروستکردووە؟!!

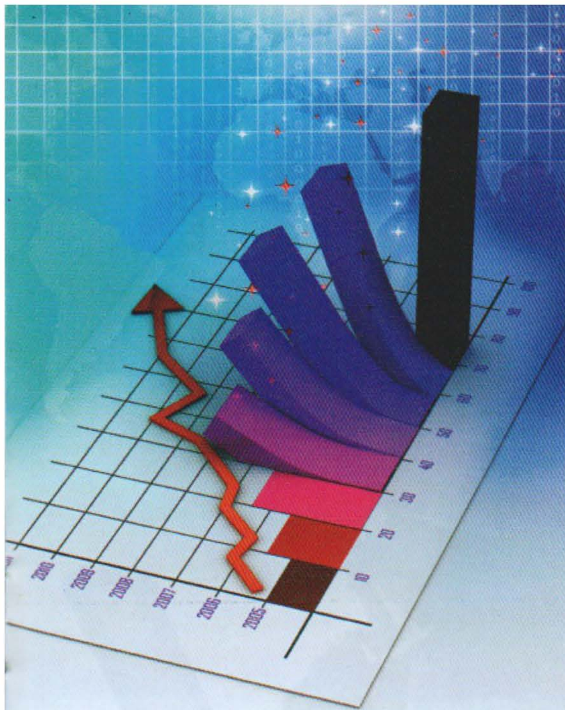
ئەم فرۆكەیەش كە لە نوێترینی بەرهەمە لە زنجیرە بەرهەمەكانی (بۆینگ) تەنها نموونەیەكە لە سەر پیشەسازییە زۆرو زەبەندەكان كە وڵات گەلێك بەشدارن لە دروستكردنی، هەروەك ئۆتۆمبیلی تویوتا بە نموونە لە چینو ئەندەنوسیاو تایلەندو خودی وڵاتانی بەكاربەریش دروستدەكرێت، ئامێری نۆكیا بە تەنها لە فلەندا دروستناكرێت، (بە جۆرێك كە كۆتا كارگەی خۆی داخست لە شارۆچكەی نۆكیا لە ساڵی ٢٠٠٩)، بەڵكو لە چینو كۆریاو هیند بەرهەمدەهێندرێت، هەرچی ئامێری ئایفۆنە (كە دونیای پڕكردووەو خەڵكی بەخۆیەوە سەرقاڵكردووە)، لە بنەڕەتدا لە باشووری چین دروستدەكرێت، كۆمپانیای ئەپڵیش بە تەنها مافی خاوەندارێتیو نیشانە بازرگانییەكەی هەیە.

كاتێكیش كە لافاو كارگەی پارچەكانی گەیاندنی لە تایلەند ژێرئاو خست، هۆڵەندا لە بەرهەمهێنانی ئۆتۆمبێل لە مالیزیا وەستا!!! سەرەڕای ئەوەی كە كۆمپانیای ئەپڵی ئەمەریكی پێبژاردنێكی بە سامسۆنگی كۆری كرد، بە تۆمەتی لاسایی كردنەوەی بەرهەمەكانی، لەم كاتەدا بەڵێننامەیەكی لەگەڵ واژۆكرد بۆ دروستكردنی مایكرۆفۆنەكانی ئایفۆنو شاشەكانی ئایپاد، لە ڕێگای كۆمپانیای (هۆن های) تایوانی!

هەموو ئەم نموونانەش دڵنیامان دەكەنەوە كە جیهان هیچ نییە جگە لە گوندێكی بچووك، بەڵكو دەزگایەكی گەورەش!! كە بەرزدەبێتەوەو یەكدەگرێت بۆ دروستكردنی تەنها یەك بەرهەم، كە ئامانجەدارە بۆ دەستخستنی بەرهەمێكی كوالێتی بەرز لە هەمان كاتیشدا بە كەمترین تێچوونو ئەوپەڕی قازانجیشەوە، ئەمەریكا بۆ نموونە دەستەوەستان نییە لەسەر دروستكردنی تایەو كورسییەكانی بۆینگ، بەڵام ڕكابەرییە دڕندانەكەی لەگەڵ (ئیرباسی ئەوروپی) وایكردووە كە تێچوونەكەی كەمبكاتەوە بە دروستكردنی لە وڵاتانی تر، ئەمەو سەرباری ئەوەی كە دەرگای زۆربەی پیشەسازییەكانی داخست لە ئەمەریكا، وەكو (مكثفات)و گەیەنەرەكانو پارچە ئەلیكترۆنییەكان، بەمەش ناچاربوون كە هاوردەی بكەن لە وڵاتانی ڕۆژهەڵاتی ئاسیا كە بە گشتی بۆتە لایەنێكی باشو بنەڕەتی بۆ پیشەسازییە ئەلیكترۆنییەكان لە وڵاتە پێشكەوتووەكان.

كاتێكیش لەمبارە ڕادەمێنیت بە گشتی بۆت دەردەكەوێت كە مرۆڤایەتی (یان هەر هیچ نەبێت، بەشێكی هەرە سەركەوتوویی) ئەمڕۆ گواستراونەتەوە لە سەدەی دروستكردنو بەرهەمهێنان، بۆ سەدەی ماریفەتو خاوەندارێتی فیكری، چونكە تواناداری لەسەر دروستكردن بە تەنها فاكتەری یەكلاكەرەوە نییە، بەڵكو پێشەوایەتی تەكنیكیو هەبوونی خاوەندارێتی فیكرییە، هەر ئەمەریكاش خودی خۆی كە بۆینگو ئایفۆن دروست ناكات (هەتا سەندویچو پیتزاش) بەڵكو تەنها مافی دروستكردنو فرۆشتنی لە هەر وڵاتێكی دەرەكییە، لە بەرامبەریشدا چین بە تەنها بۆ هەموو وڵاتانی جیهان بەرهەمدەهێنێت (هەتا مرسیدسو مانگە دەستكردەكانی)، بەڵام ئەوەی كە هەیە مافی فرۆشتنی، یان دروستكردنی نییە بۆ جگە لە كۆمپانیای دایك.

هەروەك داتاكانی نەتەوەیەكگرتووەكانیش ئاماژە دەكەن بەوەی كە ٥٥٪ی بازرگانی ئەمەریكا پشتبەستووە بە هەناردەكردنی بەرهەمەكانی ماریفەتو زانین (كە مافی داهێنانو دروستكردنو خاوەندارێتی فیكریو بە كرێدانی نیشانە بازرگانییەكانی هەیە)، هەروەك ئابوورییەكانی ماریفەت ئاماژەدەكەن بەوەی كە لە ئێستادا نزیكەی ١٧٪ی بەرهەمی جیهانی كاریگەری لەسەرەو ساڵانە گەشەدەكات بە تێكڕایی ١٠٪و ٥٠٪ ی پێكهاتەی بەرهەمی یەكێتی ئەوروپییە، كە باشتریش سەرنجبدەین لە بەرهەمەكانی كۆمپانیاكانی وەك گۆگڵو مایكرۆسۆفتو فەیس بووك، بۆت دەردەكەوێت كە ئەمانە كۆمپانیای سەركەوتوون (لە هەمان كاتدا زۆر دەوڵەمەندیشن) سەرەڕای ئەوەی كە كۆمپانیای ماریفینو بەرهەمی ماددی بینراوو دەستلێدراو بەرهەمناهێنن، لە نێوانی خۆشمان بێت لە پیشەسازی ماریفیو مافی خاوەندارێتی فیكری پڕ قازانجتر نییە!!! كە دەكاتە جیاوازی نێوان (دروستكردن)و (خاوەندارێتی فیكری) بریتییە لە جیاوازی نێوان ٣٧٠ ڕیال كە كارگە چینییەكە دەستی دەكەوێت لە هەر ئایفۆنێك كە دروستی دەكاتو لە نێوان ٢٠٠٠ ڕیاڵ كە دەستكەوتی كۆمپانیای ئەپڵی ئەمەریكیە بە تەنها هەبوونی مافی خاوەندارێتی لە داهێنانو مافی خاوەنیەتیەكەی!!! كەواتە:(هل یستوی الذین یعلمون و الذین لایعلمون).



بەشێك لە ژمارەو ئامارەكانی ٢٠١١

٪١٣ ڕێژەی ئەو كەسانەن، كە لە هەفتەیەكدا، ٨٠ سەعات زیاتر كار دەكەن.

٪٤٣ ڕێژەی ئەو كەسانەن، كە لە هەفتەیەكدا، ٤٠ سەعات زیاتر كار دەكەن.

٪٣١ ڕێژەی ئەو كەسانەن، كە لە مۆڵەتو پشووە ڕەسمییەكاندا، كار دەكەن.

٪١٥ ڕێژەی ئەو كەسانەن، كە لە كاتی نانخواردنیشدا كار دەكەن.

٪٣٥ ڕێژەی ئەو كۆمپانیایانەن، كە بە نیازن لەساڵی نوێدا، بە دەوامی تەواو، یان نیوەدەوام دابمەزرێنن.

٪٦٥ ڕێژەی ئەو كۆمپانیایانەن، كە بوون بە خاوەنی پێگەی ئەلیكترۆنی.

٪٦٧ ڕێژەی ئەو كارمەندانەن، كە دانییان ناوە بەوەی، كە زۆر شت سەبارەت بە كارەكەیان، لە هاوڕێو هاوكارەكانیانەوە فێر بوون، نەك لە سەرۆكەكانیانەوە.

٪٨٧ ڕێژەی ئەو كارمەندانەن، كە دانییان ناوە بەوەی، كە هەڵكردنو لەباربوونی شیرازەو سەعاتەكانی كار، مایەی یەكلاكردنەوەی بڕیارە لایان، لە پەسەندكردنی ئەركو كارێكی نوێدا.

٪٦٠ ڕێژەی ئەو كارمەندانەن، كە پێیان وایە، بۆ بەدیهێنانی چوستوچالاكیو بەرزكردنەوەی ئاستی بەرهەمهێنان، پێویستیان بە ئامادە بوون، لە كۆمپانیادا نییە.

٪٦٦ ڕێژەی ئەو كارمەندانەن، كە كاری كەم مووچەیان پێ پەسەندە، ئەویش بەو مەرجەی شیرازەو سیستەمێكی لەباری هەبێت.

٧٫٣ ناوەندە ڕێژەی ژمارەی ئەو ڕۆژانەیە، كە تێیدا ساڵانە، كارمەندان لە ماڵەكانی خۆیاندا كار دەكەن.

سەرچاوە: المختار الإداري

و: ئەسکەندەر ڕەحیم

د.محەممەد یونس

دامەزرێنەری بانکی هەژاران

ئیدمۆند بۆرك دەڵێت: (هێندە بەسە بۆ سەرکەوتنی شەیتان، کە کەسە چاکەکان لێی دابنیشنو هیچ کارێك نەکەن). دەتوانین بڵێین: د.محەممەد یونس، یەکێکە لە کەسە چاکەکانو دامەزرێنەری پڕۆژەی (بانکی گرامین)، یان بە گوتەی خەڵکی بانکی هەژارانە. بە گوتەیەکی دیکە دامەزرێنەری پڕۆژەی قەرزی بچووکەو یەکێکە لەو خوێندەوارانەی سودو کەڵکی زۆریان بە وڵاتەکەیان گەیاندووە، کاریگەریی خوێندنەکەی هەر لە فێرخوازانی زانکۆدا، کورتی نەهێناوە، بەڵکو گەورەیی نواندووەو چینە هەژارەکانی کۆمەڵگەکەشی گرتۆتەوە. زانای بەناوبانگ (ستێفن کۆڤی)، دیمانەیەکی لەگەڵدا سازداوەو سەبارەت بە پڕۆژەو گەلاڵەکەشی بەم چەشنە بۆی دواوە:

(سی ساڵ لەمەوبەر، وانەی ئابوریم لە زانکۆی بەنگلادیش دەگوتەوەو وڵاتیش بە دەست دەردی برسێتییەوە دەتلایەوە. دڵیشم لە خەفەتدا قوڵتە قوڵتی بوو، چونکە لە هۆڵەکانی خوێندندا، بیردۆزە بەڕێزەکانی ئابوریم دەگوتەوەو بڕوانامەی دکتۆراشم لە ئەمریکا بەدەستهێنابوو، بەڵام کە زانکۆم بەجێدەهێشت، خەڵکم دەبینی ئێسکی پشتیان، بە پێستی سکیانەوە چەسپیبوو، چاوەڕێی مەرگیشیان دەکرد!

هەستم کرد، چی فێربووموو چی دەڵێمەوە، بریتییە لە چەند چیرۆکێکی درۆینەو کار لە ژینی خەڵك ناکات. بەو هۆیەوە سەرەتا هەوڵی دۆزینەوەی ئەوەم دەدا، کە خەڵکی گوندێکی نزیك زانکۆ، چۆن ژیان بەسەر دەبەن؟ ویستم ئەوە بدۆزمەوە، گەر لەتوانامدا بوو، وەك مرۆڤێك، بە هەر کارێك هەڵبستم، کە مەرگ دوابخات، یان ڕایبووەستێنێت، با مەرگی تاکە کەسێکیش بێت.

پاشتر ڕووداوێکی دیاریکراو ڕوویداو بەرەو ئاراستەیەکی نوێ هانی دام، ئەویش لەو دەمەی چاوم بە ئافرەتێك کەوت، کورسی لە دار حەیزەران دروست دەکرد. پاش وتوویژێکی زۆر، بۆم دەرکەوت، ڕۆژانە ئەو ئافرەتە، دوو سەنتی ئەمریکی پەیدا دەکات. نەمدەتوانی باوەڕ بەوە بکەم، کە کەسێك بتوانێت بەم هەموو ماندووبوونو تێکۆشانەوە، کورسییەکی حەیزەران بەم جوانییە دروست بکات، کەچی لە ئاکامیشدا، جگەلە بڕە پارەیەکی زۆر کەم، هیچی دیکەی دەستنەکەوێت.

ئەو ئافرەتە بۆی ڕوون کردمەوە، لەبەرئەوەی مایەی تەواوم بۆ کڕینی حەیزەران نییە، لە بازرگانێکی قەرز دەکات، ئەویش مەرجی ئەوەی لەسەر دادەنێت، کە کورسییەکانی بەو نرخەی

دیاریی دەکات، پێ بفرۆشێت. بەوەش لەڕاستیدا ببووە زیندانییەکی ئەو بازرگانە. لێم پرسی: کڕینی حەیزەران، چەندی تێدەچێت؟ گوتی: نزیکەی بیست سەنت.

لەوکاتەدا بیرم کردەوە، ئایا دەگونجێت خەڵکی لەبەر بیست سەنت بناڵێنن‌و کەسێکیش نەبێت، بەکارێك هەستێت، تا یارمەتییان بدات. بیرێکی دیکە بە مێشکمدا هات، ئەویش بریتی بوو لە نووسینی لیستی ناوی ئەو کەسانەی پێویستیان، بەم بڕە پارەیە.

فێرخوازێکم کرد بە هاوڕێی ڕێگەم‌و چەند ڕۆژێك بەناو گوندەکەدا گەڕاین‌و لە کۆتاییدا لیستی ناوەکەمان –کە چل‌و دوو ناو بوو – ئامادە کرد. کاتێك تێکڕای بڕی ئەو پارەیەی پێویستیان بوو کۆکردەوە، تووشی گەورەترین ڕاچڵەکانی ژیانم بووم، چونکە بڕە پارەکە لە بیست‌و حەوت دۆلار تێنەدەپەڕی. هەستم بە شوورەییەکی یەکجار گەورە کرد.. لەبەرئەوەی سەربە کۆمەڵگەیەکم، بیست‌و حەوت دۆلاری بۆ چل‌و دوو ئیشکەری تێکۆشەری شارەزا، پێ دابین ناکرێت.

بۆئەوەی ئەو شوورەییە بسڕمەوە، بڕە پارەکەم لە گیرفانم دەرهێناو دام بە دەستی فێرخوازەکەم‌و پێم گوت: ئەم بڕە پارەیە بگرەو ببەخشە بەو چل‌و دوو کەسەی چاومان پێیان کەوت، پێشیان بڵێ: ئەمە پێشینەیەکەو تا ئەو کاتەی دەتوانن بیدەنەوە، با لاتان بێت‌و دەشتوانن بەرهەمەکانیان، لەو شوێنەی نرخێکی شیاویان پێدەدەن، بفرۆشن.

پاش ئەوەی پارەکەیان وەرگرت، هەستیان بە خۆشییەکی بێئەندازە کرد. بینینی ئەم خۆشییەش هانی دام، تا بیر لەوە بکەمەوە کە «ئێستە چیم پێدەکرێت». بیرم لەو لقە بانکەی ناو زانکۆش کردەوەو چوومە لای بەڕێوەبەرەکەی‌و پێشنیازی ئەوەم بۆ کرد، کە قەرز بدات بەو هەژارانەی لە گوندەکەدا، چاوم پێیان کەوت.

بەڕێوەبەرەکە سەری سوڕماو گوتی: «ئاخۆ تۆ شێتیت؟ ئەمە ئەستەمە، چۆن دەتوانین قەرز بە هەژاران بدەین؟ ئەوانە شیاوی قەرزپێدان نین». تکام لێکردو گوتم: «هەر هیچ نەبێت، با هەوڵێك بدەین، چونکە هەر کەمێك پارەی تێدەچێت». لە وەڵامدا گوتی: «نابێت، چونکە یاساکانمان ڕێگە بەوە نادەن‌و لە دانەوەی قەرزەکەشدا، دڵنیامان ناکەنەوە، هەروەها بڕە پارەیەکی وەك ئەمە، بۆ قەرزدان ناشێت». ئامۆژگاری ئەوەشی کردم، کە چاوم بەکاربەدەستە باڵاکان بکەوێت، لە ناوەندی بانکەکە، لە بەنگلادیش.

منیش ئەم ئامۆژگارییەم لە گوێ گرت‌و چوومە لای چەندان کەسی قسەڕۆیشتوو، لە کاروباری بانکەکەداو هەمان وەڵامی یارۆی یەکەمیان دەدامەوە. لە کۆتاییداو پاش چەند ڕۆژێك لە هەوڵ‌و کۆشش، پێم گوتن: من دەستەبەری ئەوان دەکەم‌و خۆم قەرزەکە لە ئەستۆ دەگرم، لەمەودوا چییان لێم دەوێت، ئیمزای دەکەم. ئیدی بەو شێوەیە پارەیان پێم دەداو منیش لە ڕێی خۆمەوە دەمدا بە هەژاران.

سەرەتاکەی بەو چەشنە بوو. چەندان هۆشدارییان پێدام، کە ئەو هەژارانەی پارەکە وەردەگرن، هەرگیز پارەکە ناگێڕنەوە. منیش پێم دەگوتن: (تاقی دەکەمەوە). ئەوەی سەیر بوو، ڕووی دا، هەموو پارەکانیان گێڕایەوە، تەنانەت یەك سەنتیشی کەم نەبوو. پاشان چوومە لای بەڕێوەبەرەکەو پێم گوت: (بڕوانە، ئەوان پارەکەیان گێڕاوەتەوەو گرفتێکیش نەهاتووەتە پێش). بەڵام لە وەڵامدا پێی گوتم: (وا نییە، ئەوان فێڵت لێدەکەن‌و ئەگەر پارەی زۆرتریان پێبدەیت، هەرگیز چاوت پێی ناکەوێتەوە). منیش پارەی زۆرترم پێدان‌و ئەوانیش لە کاتی دیاریکراودا گشتیان گێڕایەوە، بەڵام بەڕێوەبەرەکە گوتی: (باشە، ڕەنگە ئەوە، هەر لە گوندێکدا سەرکەوتوو بێت، بەڵام لە دوو گونددا سەرکەوتوو نەبێت). یەکسەر لە دوو گونددا تاقیم کردەوەو سەرکەوتوو بوو.

بەم شێوەیە کارەکە، لە نێوان من‌و بەڕێوەبەری بانك‌و هاوکارەکانی لە پۆستە باڵاکاندا، بوو بە چەشنێك لە ململانێ. لەسەر قسەی خۆیان پێداگربوون‌و دەیانگوت: (ڕەنگە لە چەند گوندێکی دیکەدا، بۆ نموونە پێنج گوند، شکستی ئەم پرۆژەو گەڵاڵەیە دەربخات). لە پێنج گوندیشدا تاقیم کردەوەو لە ئەنجامدا گشت لایەك پارەکەیان گێڕایەوە. سەرباری ئەوەش، ئەوان پێیان لێ نەدەناو دەیانگوت: (دە گوند، پەنجا گوند، سەد گوند). ئەمجارەیان کارەکە، لەنێوان من‌و ئەواندا، بوو بە پێشبڕکێ‌و چەند ئەنجامێکم هێنایە بەردەستیان، کە نەیاندەتوانی نکۆڵی لێ بکەن، چونکە ئەو پارەی بە قەرزم دەدا، پارەی ئەوان بوو، بەڵام نەیاندەویست باوەڕ بکەن، چونکە ئەوان لەسەر ئەو باوەڕە گۆش کرابوون، کە هەژاران ناکرێت متمانەیان پێ بکرێت. سوپاس بۆ خودا، بەو شێوازە گۆش نەکرابووم، هەر لەبەرئەوە، توانیم باوەڕ بەو کارو ئەنجامانەی بەئاشکرا وەك خۆری ڕووناك دەردەکەوتن، بکەم.. وەلێ ئەو زانیارییەی کارمەندانی بانکەکە، هەیان بوو، زەین‌و چاوو دڵی کوێر کردبوون.

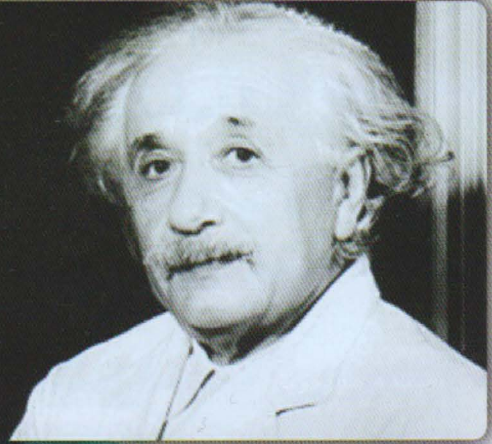
لە ئاکامدا ئەوە هات بە مێشکمدا: (کە من سور دەزانم، هەژاران توانای قەرزوەرگرتن‌و دانەوەیان هەیە، دەسا بۆچی هەوڵی هێنانە سەرباریان بدەم؟ بۆچی بانکێکی سەربەخۆ پێك نەهێنین؟ ئەم بیرۆکەیە مێشکی خرۆشاندم‌و بەرنامەی پرۆژەکەم داڕشت‌و چوومە لای بەرپرسانی حکومەت، تا مۆڵەتی دامەزراندنی بانکەکەم پێبدەن. دوو ساڵی پێچوو، تا توانیم حکومەت، بە کارەکە ڕازی بکەم.

لە ١٩٨٣/١١/٢دا، بووین بە بانکێکی فەرمی‌و سەربەخۆ، لای هەموومان، کارەکە مایەی دڵخۆشی بوو، چونکە بانکێکی تایبەت بەخۆمان هەیەو دەتوانین بە ویستی خۆمان، فراوانی بکەین‌و ئەوەشمان کرد).

ئەمڕۆکە بانکی گرامین، لە ڕێگەی ١٢٦٧ لقەوە، کار لە ٤٦٠٠٠ گوند زیاتر دەکات‌و ١٢٠٠٠ کارمەندی هەیەو ساڵانە ملیارێك‌و دووسەد هەزار دۆلار دەدات بە قەرز، تەنانەت قەرزیش بە سواڵکەرەکان دەدات، تا دەست لە سواڵ هەڵبگرن‌و دەستبەکار بکەن. لەو بڕە پارەیە، ساڵانە بڕی پێنج سەد ملیۆن دۆلاری دەدرێت بە سێ ملیۆن‌و حەوت سەد هەزار کەس، کە لە ٩٦٪ یان ئافرەتن، چونکە ئەوانە بڕیاریان داوە کە دەتوانن، بە گرتنەبەری چەند هەنگاوێك، ژیانی خۆیان‌و خێزانەکانیان بگۆڕن. قەرزەکانیش لە نێوان ١٢ دۆلارو پانزە دۆلاردایەو بە تێکڕایی لە دوو سەد دۆلار تێناپەڕێت. هەروەها بۆ کڕینی خانوو لە گونددا، تا سێ سەد دۆلاریش دەدەن. ڕەنگە لە لای ئێمە، لە دنیای کارو بازرگانیدا، ئەم ژمارانە بچووك بن، بەڵام کە بیر لەو کاریگەری‌و شوێنەوارە دەکەینەوە، کە ئەم پرۆژەیە، لە ژیانی کەسانێکی زۆردا جێی هێشتووە، لە کانگەی دڵەوە پێمان خۆشەو بست بست باڵای پێدەکەین.

سەرچاوە: العادە الثامنە: ستیفن کوفی

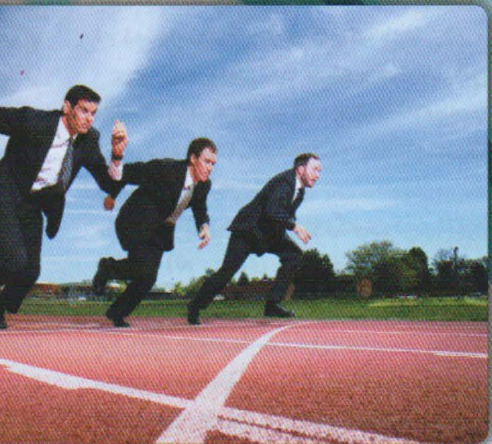
گەشەپێدان



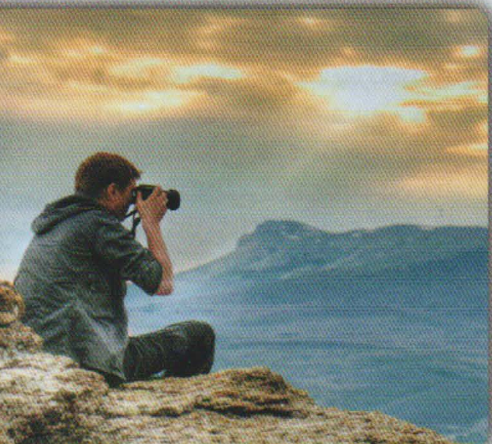






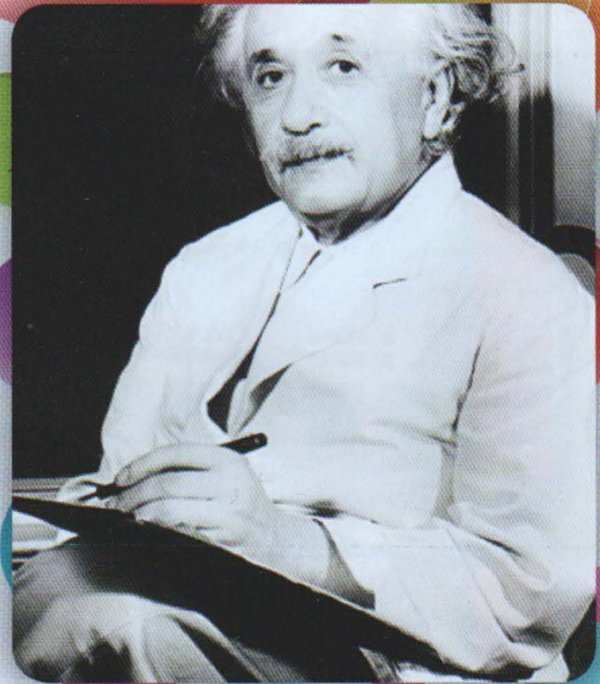








و.خالد محەممەد



ئەنیشتاین‌و ١٠ ئامۆژگاری گرنگ بۆ سەرکەوتن

ڕەنگە لە ڕووی کەسێتییەوە جێی مشتومڕ بێت، بەڵام تەنانەت دووکەسیش ناکۆکنین لەسەرئەوەی ئەنیشتاین یەکێك لە عەقڵە عەبقەرییەکانی سەدەکانی ڕابردووە، ئەو گۆڕانکاری لە ڕوانینی ئێمە بۆ بوونەوەر گۆڕی، لە ژیانیدا زیاتر لە ٣٠٠ دەسکەوتی زانستی پێشکەشی مرۆڤایەتی کردووە.

کەواتە چۆن دەتوانین سوود لەم عەقڵییەتە بە بەهایە وەربگرین؟

١- بەردەوامی گەوهەرێکە نرخی بۆ دانانرێت:

ئەنیشتاین دەڵێت: (بیرۆکەکە ئەوە نییە کە من زۆر زیرەکم، بەڵکو باسەکە ئەوەیە کە من کاتی زیاتر لە چارەسەری کێشەکاندا بەسەردەبەم).

ئەنیشتاین پێیوایە کە عەبقەرییەت لە ١٪ی مەوهیبەیەو لە ٩٩٪ی کارو تێکۆشانە، عەبقەریەتی بەفیترەت نییە، بەڵکو تێکۆشەران هەن کە هەوڵ دەدەن بۆ بەدەستهێنانی ئەوەی باوەڕیان پێیەتی بۆ خۆیان‌و بۆ دەوروبەریان، هەرگیزیش توشی نسکۆ نابن، مەگەر ئەوانە نەبێت کە لە هەوڵدان دەوەستن، هەمیشەش لە یادت بێت گەر دەتەوێت هەلت بۆ بێتە پێش دڵنیابە لە ناو ناڕەحەتییەکاندا دەیدۆزیتەوە.

٢- شوێن ویستەکانت بکەوە:

ئەنیشتاین دەڵێت: (من هیچ مەوهیبەیەکی تایبەتم نییە، تەنها حەزی زانینم هەیە).

کەواتە هەرگیز پرسیارکردن لە خۆت قەدەغە مەکە.

٣- زانین لە ئەزمونەوە دێت:

ئەنیشتاین دەڵێت: (زانین بریتی نییە لە زانیاری، بەڵکو تەنها سەرچاوەی زانیاری ئەزمونە).

زانین تەنها بریتی نییە لە کۆمەڵێك زانیاری کە هەرکەس لە ئێمە دەتوانێت بەبێ ماندوبونێکی ئەوتۆ بە دەستیبهێنێت، بەڵکو زانینی ڕاستەقینە بریتییە لە کارکردن بەوپەڕی توانا، بۆ بەدەستهێنانی ئەزمون.

بەهەمان مانا ئەنیشتاین وتەیەکی تری هەیە کە تیایدا دەڵێت: ڕۆشنبیری بریتیە لە هەموو ئەوەی کە لە ژێریماندا ماوەتەوە، پاش ئەوەی هەموو ئەوانەی لە قوتابخانە وەرمانگرت بیرمان چووەوە.

٤- لە سەرەتاوە بنەماکانی یارییەکە فێرببە:

ئەنیشتاین دەڵێت: (لەسەرەتاوە بنەماکانی یارییەکە فێربببە، پاشان پێویستە ئەوە فێرببیت چۆن بتوانیت باشتر لە خەڵکانی تر یاری بکەیت).

(تەنها بەوەی سنوری تواناکانی خۆمان زانی، هەنگاوی دوای ئەو ئەوەیە کە ئەو سنورانە ببەزێنین، مەحاڵیش هەرگیز جێبەجێ نابێت، مەگەر لای ئەوکەسانە نەبێت کە باوەڕیان بەو شتانە هەیە کە خەڵکانی تر بە مەحاڵی دەزانن).

٥- بە شوێن سادەییدا بگەڕێ:

ئەنیشتاین دەڵێت: گەر نەتوانی بیرۆکەکەی خۆت لە منداڵێکی شەش مانگی بگەیەنیت، ئەوا دڵنیابە تۆ هێشتا خۆشت لێی تێنەگەیشتویت.

٦- خەیاڵ لە هەمووی گرنگترە:

ئەنیشتاین دەڵێت: (خەیاڵ گرنگترە لە زانیاری، بە خەیاڵ دەتوانین دوارۆژ ببینین)، هەروەك خەیاڵ ئەو پاڵنەرەیە کە هانمان دەدات بۆ بەرەوپێشبردنی خودی خۆمان بە داهێنان‌و نوێبونەوە.

٧- هەڵە بکە: ئەنیشتاین دەڵێت: (ئەوکەسەی کە هیچ هەڵەیەك ناکات، ئەوا هیچ شتێکی نوێی تاقینەکردۆتەوە).

لە وتەیەکی دیکەیدا بەجۆرێکی تر دەڵێت: تاکە ڕێگە بۆ هەڵەنەکردن، بریتیە لە ئەنجامنەدانی هیچ کارێکی نوێ.

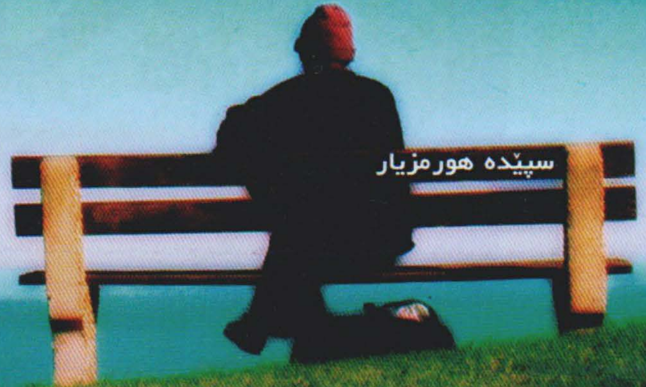
٨- لە ئێستەدا بژی: ئەنیشتاین دەڵێت: (هەرگیز بیر لە داهاتوو ناکەمەوە، لەبەرئەوەی لە هەموو حاڵەتەکاندا بەمزوانە دێتەپێشەوە).

٩- بە شوێن بەهاکاندا بگەڕێ: ئەنیشتاین دەڵێت: (لە پێناوی سەرکەوتندا تێمەکۆشە، بەڵکو لە پێناو بەهاکاندا هەوڵبدە).

١٠- چاوەڕوانی دەرەنجامی جیاواز مەبە: ئەنیشتاین دەڵێت: (شێتی ئەوەیە کە چەند جارێك کارێك ئەنجام بدەیت، بەڵام بە یەك شێواز، لە هەمان کاتدا چاوەڕوانی دەرەنجامی جیاوازیش بیت!).

ناتوانین چارەسەری کێشەکانمان بکەین گەر بەهەمان عەقڵیەت بیربکەینەوە کە ئەو کێشەیەی هێناوەتە ئاراوە، هەروەك لای ئەنیشتاین بیرکردنەوەیەکی سەیر هەیە بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان، دەڵێت: (ئەگەر کاتژمێرێکم هەبێت بۆ چارەسەری کێشەیەك، ئەوا ٥٥ خولەکی لە بیرکردنەوەدا بەسەردەبەم‌و تەنها ٥ خولەکیش دادەنێم بۆ چارەسەری کێشەکە!).

سەرچاوە: عالم الابداع



لە کەناری دەریا چی گوزەرا!؟

سپێدە هورمزیار

ئەو کاتەی نیازی وابوو تەواوی نارەحەتیو مەینەتییەکانی ژیانی لە کۆڵ خۆی بنێو لەوێ لە کەناری دەریا هەمووی بسپێرێ بە شەپۆلی بیرەوەرییەکانیو ئیتر بە تەنها بێئەوەی خەمو دژوارییەکانی ژیانی هاوەڵی بکەن خەریکبوو لە ڕۆخی کەناری دەریاکە پیاسەی دەکرد، لە دەریای خەیاڵی نوقمی تێڕامان ببوو. ئەمجارەیان دەنگی هاواری کچێك ئەوی لەگەڵ سروشتی ژیان ئاشتکردەوە. زنجیرەی خەیاڵەکانی بچڕاند. بە مەبەستی ڕزگارکردنی کچەکە خێرا خێرا لە ئامێزی قوڵی دەریاکە نزیك دەبوویەوە، سەرەنجام دوای هەوڵدانێکی بێووچان مەبەستەکەی دەپێکێو کچەکە لە خنکان ڕزگاردەکات.

کوڕەگەنجەکە ڕابردوویەکی تاڵی هەبوو، کە پڕی بوو لە برسیەتیو هەژاریو دەردەسەری، بۆیە بە هۆی هەژارییەوە دەستبەرداری خوێندن دەبێت، خۆشبەختانە ئەمجارەیان بەخت یاوەری دەبێت، باوکی ئەو کچەی کە ڕزگاری کردبوو، باڵیۆزێکی گەورە دەبێت لە وڵاتەکەی، بۆیە باوکی کچەکە لە پاداشتی ڕزگارکردنی گیانی کچەکەی بڕیار دەدات لەسەر حسابی خۆی کوڕەکە بنێرێت بۆ وڵاتی بەریتانیا، بە ئامانجی درێژەدان بە خوێندنەکەی، دوای گەیشتنی بە وڵاتی خەونەکانی، ئەم گەنجە چیرۆکی سەرکەوتنی بەسەرهاتی ژیانی خۆی لای نوسەرێك دەدرکێنێت، بەناوی (ژۆزێف مۆرفی)و دەڵێت: کە سەردەمی منداڵی زۆربە دژواریو ژیانێکی سەختی تێپەڕاندووە، تەنانەت زۆرێك لە کاتەکانی ژیانی بە هۆی هەژارییەوە بە برسییەتیو نەخۆشی بەسەربردووە، مجێوری مزگەوتەکەش ئاگاداربووە بەحاڵی سەختو دژوارو چۆنییەتی گوزەراندنی ژیانی. بۆیە ڕۆژێك پێشنیاردەکات کە هیوابڕاو نەبێت بەسۆزو گەورەیی پەروەردگاریو گشت شەوێك پێش خەوتن لەسەر جێگاکەی وا خەیاڵ بکاتو سەیری خۆی بکات، کە دەڕوات بۆ قوتابخانەو وەك ئەوانی تر سەرقاڵی خوێندنە، ئەم خەیاڵو بیرە بەهەستو زەینی بسپێرێ، دوای چەند مانگێك پرۆڤەکردنو درێژەدان بەم ڕاهێنانە زەینییە لە دواجاردا سۆزیی ئیلاهیو ئەو تۆوەی کەدەمێك بوو خەریکی چاندنی بوو، لەکەناری دەریاکە دوورییەوە، لەوێ کچێکی ڕزگارکردو بەهۆی ئەم یارمەتییە مرۆییەوە توانی درێژە بەخوێندنەکەی بدات، بەڵام ئەمجارەیان لە ڕاهێنانو خەیاڵی شەوانەی نا، بەڵکو لە ئەرزی واقیع چێژی وەرگرت لە هەوڵو ماندووبوونەکەی، بۆیە ڕاستی گوتووە ئەوەی گوتویەتی ژیان وەك ئاوێنە وایە، هەر ئەوەت بۆدەردەخات کە پیشانی دەدەیت.

کەواتە ژیانی هەمووان بەرهەمی بیرکردنەوەو تێڕوانینی خۆمانە. هێزی ناخو بیرکردنەوە، کاردانەوەی بەسەر ژیانی ئاساییو سروشتی مرۆڤ هێندە لە ئاستێکی باڵادایە کە تەنانەت لە ڕووی ئاینیشەوە مرۆڤ هەرچۆنێك گومان بەرێت بە خوای گەورە، خودا وادەبێت لەگەڵیدا، تەنها بەڵگەیەکیش بۆ ئەم دەستەواژانە ئەوەیە کە خۆتان دەتوانن سەرنجبدەن لە ژیانی ئەو کەسانەی کە ڕەشبینانە دەڕوانن بۆ ژیان، هاوکات لەگەڵ ئەوانەی گەشبینانە بەدەم ژیانەوە زەردەخەنە دەیانگرێت!

بۆ ئاگاداریتان زۆرجار گەشبینو ڕەشبینەکان ناودەنێین بەبەختو بێبەختەکان، بەڵام لە بنەڕەتدا هیچ بەختێك لە ئارادانییە، لەم نێوەندەدا تەنها جیاوازییەك گەربوونی هەبێت شێوازی بیرکردنەوەیەو هیچی تر، بیخەنە بەرچاوەکانتان ڕۆژێك لە ڕۆژان خۆتان دەدۆزنەوە لە نێو زەوییەکداو سەیردەکەن چەند دانە تۆوێك لە نێو دەستەکانتانە، ئێوە بێبایەخانە تۆوەکە دەخەنە نێو ئامێزی گڵەکەوەو لە دواجاردا بێئەوەی ویستان لەسەربێت، ئەو بەرهەمە دەبینن کە چاندووتانە، نەستو شێوازی تێڕوانین بۆ ژیان دروست وەك زەوی وایە. هزر وەك زەوی خۆی وێنا دەکات، هەر تۆوێك لە نێو کێڵگەکانی نەست بڕوێنن لە داهاتوودا بەرهەمەکەی دەبینن، تەنها بەرپرسێك لە باش، یان خراپی بەرهەمەکە، ئەوە خودی خۆتانن، هەمووان بۆ ژیانی خۆیان نیگارکێشێکن، بە ڕووەکەی تر مرۆڤەکان وێنەکیشی ژیانی خۆیانن، هەر دیمەنێك کە ئارەزووی کێشانیان هەبێت دەتوانن وێنەی بکەن!

سەرچاوە/ سود وەرگیراوە لە کتێبی هێزە شاراوەکانی مرۆڤ.

بەشی سێیەم

و: بۆ کوردی: پشتیوان موبارەك

حەوت ڕەفتار کە زۆرترین کاریگەرییان لەسەر خەڵك هەیە

دانانی: ستیڤن ر. کوفی

پوختەکردنو وەرگێڕانی بۆ عەرەبی: د.احمد الشازلی

ڕەفتاری سێیەم: سەرەتا گرنگترین کار جێبەجێ بکە:

تاکە وەبەرهێنانێکی بەهێز کە دەتوانین بە ئامانجی بگەیەنین، وەبەرهێنانە لە خودی خۆماندا، لەو تاکە ئامێرەی کە هەمانە، لە ڕێگەیەوە هەڵسوکەوتو بەشداری دەکەین لە ژیاندا" ستیڤن کوفی.

لە ژمارەکانی پێشوودا باسی ڕەفتاری یەکەمو دووەممان کرد، لە کتێبی (العادات السبع.....)وە ئەم ڕەفتارەش، وەك تەواوکردنو شکۆدارکردنی ئەم سێ ڕەفتارەی بەشی یەکەم دێت کە تایبەتە بە کەسێتی خودی مرۆڤەکەوە لە گەشەپێدانی کەسێتی و هەڵسوکەوتی مرۆڤ لەگەڵ خودی خۆیدا.

هەروەك ڕەفتاری یەکەم دەڵێت: "تۆ بەرنامە دارێژەری بۆ ژیانت"

هەروەها ڕەفتاری دووەمیش دەڵێت: "بەرنامەی ژیانت بنوسەرەوە"

بەڵام ڕەفتاری سێیەم دەڵێت: "بەرنامەکەت جێبەجێ بکە"

بەرنامەی ژیانت کە نووسیوتەتەوە لە ڕەفتاری دووەمدا، ئێستا پێویستی بە کەمێك ڕیزبەندیو ڕێکخستنەوە هەیە، ئەویش ئەوەیە کە ئەوەی نوسیوتە ڕیزبەندیان بکەی بەپێی (گرنگ، گرنگتر، گرنگترین)، بە جۆرێك کەلە پێشەکی کارەکانت، گرنگترین کارەکانت دێت، پاشان (گرنگتر)، ئینجا (گرنگ)، یان ئەو کارانەی کە گرنگییەکی کەمتریان هەیە، هەموو ئەمانەش ڕیزبەندی دەکرێت لەژێر بەندی "بەڕێوەبردنی کات" هەروەك دەڵێت: "ئەگەر دەتەوێت کاتی خۆت بەکاربهێنیت، (بەکارهێنانێکی نموونەیی)، ئەوا پێویستە هەر لەسەرەتاوە گرنگترین کارەکانت بزانیتو یەکەمین پلەی جێبەجێکردنیان پێببەخشیت".

لەگەڵ ئەوەشدا دەتوانین پۆلێنبەندی کات دابەش بکەین بۆ چواربەشی سەرەکی:

چوارچێوەی یەکەم: ئەو کارانەی زۆر گرنگو بە پەلەن (قەیرانو ڕووداوەکان).

چوارچێوەی دووەم: ئەو کارانەی کە زۆر گرنگن، بەڵام بەپەلە نین، (پلاندانانو توانا لە بەرهەمهێنانی بونیادی پەیوەندییەکان).

چوارچێوەی سێیەم: (ئەو کارانەی کە بە پەلەن، بەڵام گرنگ نین" پەیوەندییە تەلەفۆنییەکان"

چوارچێوەی چوارەم: ئەو کارانەی نە گرنگنو نە بەپەلەن (چوارگۆشەی هەڵاتن، یان ڕاکردن)، (کات بە فیرۆدانو قسەکردنی بێسوود، لەسەر خەڵکی).

ئەو کەسانەی کە چالاکییان زۆرترە لە چوارچێوەی (سێیەمو چوارەم) دووردەکەونەوەو گرنگی پێنادەن، ئاستی گرنگیدانیان بە چوارچێوەی یەکەم چڕدەکەنەوە، بۆئەوەی لە چوارچێوەی دووەمدا کاتێکی زیاتر بمێننەوە، ئەمە جوانە، بەڵام چی بکەم بۆئەوەی لە چوارچێوەی دووەمدا کاتێکی زیاتر بمێنمەوە؟!!

وەڵامی ئەم پرسیارەش لە چوارچێوەی ئەو چالاکیانەدا دێت کە بە بەردەوامی جێبەجێیان دەکەیتو پاشانیش بەهرەیەکی تایبەتت لا دروست دەبێت، لە کارکردن لە چوارچێوەی دووەمدا، نموونەش بۆ ئەمە: پلاندانان (پلانی ماوەدرێژو ماوەکورت دابنێ)، گەشەپێدانی توانا ژیرییەکان، (بیرکردنەوە بە قوڵییەکی زیاتر- خوێندنەوە گەشە ژیری دەدات، بە تایبەتی ئەگەر لە بواری جۆر بە جۆردا بێت)، ڕاهێنانە وەرزشییەکان، کاتی بێکاریت، وەبەرهەم بهێنە، هەوڵبدە توانای هەڵهێنجانو بیرکردنەوەی یەك لە دوای یەك لە خۆتدا گەشە پێبدەی، خەیاڵو وێنای دوارۆژ بکەرەوە، هەموو ئەمانە یارمەتیت دەدەن لە گەشەپێدانی توانا تایبەتییەکانت.

هەوڵبدە کە سود وەرگریت لە چالاکییەکانی چوارگۆشەی دووەم، کە ئەگەر بەردەوام جێبەجێیان بکەیت ئەوا جیاوازییەکی گەورە لە ژیانتدا دەخولقێنێت، بۆ بەڕێوەبردنی چوارچێوەی دووەم لە ژیانتدا، پێویستە ڕۆڵە سەرەکییەکانت دیاری بکەیت بە پشتبەستن بە پەیامەکەت لە ژیانتدا، پاشان ئامانجی ڕۆڵەکانی خۆت دیاری بکە لە هەر قۆناغێکدا، پاشان بەرنامەیەك دابنێ کە لە کاتێکی دیاریکراودا ئامانجەکانی هەموو ڕۆڵەکان بهێنێتە دی، هەموو بەرنامەکان لەسەر بنەمای کاتێکی دیاریکراو لە بەرنامەیەکی زەمەنی دیاریکراودا تێکەڵ بکە، بەرنامەکە جێبەجێ بکە (بە کاتە دیاریکراوەکە)، پێویستە شێوازی جێبەجێکردنی کارەکەت هەڵسەنگێنیت، لە هەموو قۆناغو هەموو ڕۆڵێك کە پێی هەستاویت، وازمەهێنە لە هەڵسەنگاندنی خۆت، هەڵسەنگاندن زۆر گرنگە.

ئەگەر پلان دانەنێیت بۆ ژیانت، ئەوا دەبیتە جێبەجێکاری پلانەکانی خەڵکی ترەوە، بیر لەوە دەکەیتەوە کە پلانی چیان دارێژاوە.

بۆ تۆ (کە زۆریش نییە)، پلانێکی نەرم دابنێ بۆ هەر ڕۆڵێك کە پێی هەڵدەستیت، لەسەرەوەی لیستەکەدا ئەو ئامانجە تۆمار بکە کە مەبەستە جێبەجێی بکەیت، دەتوانیت هەر چالاکییەك دابەش بکەیت بۆ چەند هەنگاوێك کە بۆ هەریەکەیان دواکاتت دیاریکردووە بۆ تەواو کردنیان، بیرۆکەی پلانی نەرمو گونجاو ئەوەیە کە بەردەوام قۆناغەکان دابەش بکەیت بۆ قۆناغی بچوکتر، لە هەر زنجیرەیەکدا هەستە بە پلەبەندکردنی کارەکان بە پێی گرنگی، پلانی نەرمو لەسەرخۆ، چارەسەرەکانت بۆ هەڵوێستە نالەبارو ناخۆشەکان زیاد دەکات، بە ڕادەیەك کە جێبەجێکردنی پرۆژەکەت لەسەر ئاسان دەکات.

شتگەلێکی زۆر هەن هۆشیاریو بەئاگاییت دەگۆڕن، پاشان پلانەکەت دوادەکەوێت بۆ کاتێکی دواتر، یان بە مانایەکی تر دواخستنی ئامانجەکەت، هەموو ئەمانە کار دەکەنە سەر ژیانت، پێویستە پابەند بیت بەوەی کە نوسیوتە!

ئامۆژگارییەکی تر: لە کۆتایی ڕۆژەکەتدا دە خولەك دابنێ بۆ ئامادە کردنی ئەو کارانەی کە ڕۆژی دواتر ئەنجامی دەدەیت، بۆ ڕۆژی دواتر کاتێکی بە نرخت بۆ ئامادە دەکات.

ڕۆشنبیری تەندروستی!



و: یەحیا محەممەد عەلی/ خوێندکاری کۆلێژی پزیشکی

ڕۆشنبیری تەندروستی: بریتییە لەو کردەیەی کە ئامانجی یارمەتیدانی خەڵکییە لەسەر بنیاتنانی ژیانو بەڕێوەبردنی بەشێوەیەکی تەندروست، ناسینی زیانەکانی نەخۆشییەکانە، ڕێنماییکردنیانە بۆ خۆپاراستن لەو نەخۆشییانە، دانانی سنوورێکە بۆ بڵاوبوونەوەیان.

ڕۆشنبیری تەندروستی، لە قورسترین کارەکانە، چونکە ئامانجی گۆڕینی ئاکارو هەڵسوکەوتو بۆچوونی ناڕاستە، نەك تەنها بڵاوکردنەوەی زانیارییەکان، زانینو شارەزابوون هیچ بایەخێکی نییە ئەگەر نەبێتە هۆی کارکردن بەو زانستە، بەڵگەش بۆ ئەمە ئەو پزیشکانەیە کە دڵنیان لە زیانەکانی جگەرەکێشان، بەڵام خۆیان لە پێرو کۆمەڵی جگەرەکێشەکانن!

ئەم زنجیرە بابەتە بۆچی؟

ئاخۆ چ گرنگییەکی هەبێت، بۆ لاوەکانمان؟

ئایا لەبەرئەوە کە زۆر پێویستە بزانین چی بۆ جەستەمان بە سوودەو چی زیانبەخشە؟ یان لەبەرئەوەیە کە ئێستا کۆمەڵێك نەخۆشی کۆمەڵگاکەمانی کردووە بە لانەی خۆی؟ یاخود لەبەرئەوەیە کە زۆرێك لە خەڵکی ڕووبەڕووی ئەو نەخۆشییانە دەبنەوە؟

یان لەبەرئەوەیە کە کۆمەڵێك نەخۆشی کوشندە هەیە، کە هیواداریـن لاوەکانمان خۆیانی لێبپارێزن؟

ئایا پێویستمان بە خۆڕۆشنبیرکردن نییە، دەربارەی ئەوەی چی باشە بۆ بیرو جەستەمان؟

ئایا جەستەمان مافی نییە بەسەرمانەوە، کە بزانین چۆن بیپارێزین لە نەخۆشییەکان؟

ئایا بڵاوبوونەوەی نەخۆشی شەکرەو قەڵەوی ڕوو لە زیادبوون نییە؟

ئایا جگەرەکێشان چەکێکی کوشندە نییە لای سێیەکی دانیشتووانی سەرزەوی؟

ئایا پێویست نییە، بزانین چۆن لاوەکانمان بپارێزین لە خواردنەوەو مادده هۆشبەرەکان؟

ئایا هەر یەك لە ئێمە لێپرسراو نییە لەم جەستە جوانو پاکوخاوێنە، کە بیپارێزینو لە نەخۆشیو تێکچوون دووری بخەینەوە؟

ئایا بەختەوەری جەستەو دەروونمان ئەوەندە کەم بایەخە کە بە مامەڵەیەکی نا تەندروست مامەڵەی لەگەڵدا بکەین؟

ئایا بەرپرس نین لە باوكو دایكو کەس‌وکارمان، کە ڕێگەیان نیشان بدەین، کە چۆن خۆیان لە نەخۆشییەکان بپارێزن؟

ئایا کارێکی باشو داناییە کە بڕێکی کەم نەبێت زانیاریمان لەسەر تەندروستیمان نییە؟

پێشینانمان نەیاندەناڵاند بە دەست شێرپەنجەو شەکرەو نەخۆشییەکانی دڵو .. هتد، وەك ئێستا دەیبینین.. چونکە ئەوان پشتیان بە چالاکیو جموجوڵو کارکردن دەبەست، خۆراکی سروشتیان دەخوارد، بە دەست پیسبوونی ژینگەوە نەیاندەناڵاند.

وەلێ مرۆڤی ئێستا لە خۆراکەکانیدا پشتدەبەستێ بە خۆراکی ناسروشتیو دەناڵێنێت بە دەست کەمی جوڵەو پیسی ژینگەوە.

هەندێکیان دووچاری ئالوودەبوون بوون بە جگەرەکێشانو خوی زیانبەخش.

بۆیە سەرەنجام ئەم هەموو نەخۆشییە کوشندانە دەبینین کە چواردەورمانی تەنیوە!

کەواتە پێویستە بزاوتنێك بکەین لە دژی بڵاوبوونەوەی جگەرەکێشان، سزای ئەو کەسانە بدرێ کە برەوی پێدەدەن، لە نێو گەنجاندا، هەندێك یاساو ڕێسا دابنرێت بۆ پاراستنی تەندروستی کۆمەڵگە، بێگومان ڕۆژئاوا ژمارەیەك هەنگاوی زۆری لەم بارەیەوە ناوە، ئەی ئێمە چاوەڕێی چی دەکەین؟

بڕوانن لە دادگاکانی ئەمریکا ژمارەیەکی زۆر سکاڵا بەرزکراوەتەوە، لە دژی ئەو چێشتخانەو کۆمپانیا خۆراکیانەی کە برەو دەدەن بەو خواردنو خواردنەوانەی کە زیانیان هەیە بۆ جەستە، یەکێك لە کۆمپانیاکان بە بڕی ١٢ ملیۆن دۆلار سزا درا لەسەر سکاڵایەك کە لە دژی بەرزکرایەوە، بە هۆی نەپشکنینی ئەو ڕۆنە ناژەڵییەی کە لە پەتاتەدا بەکاریهێناوە!

پاشان ئایا پێویستمان بە شوێنێکی دیاریکراو نییە بۆ ئەنجامدانی چالاکییە وەرزشییەکان تایبەت بە پیاوانو ئافرەتان، دیاریکردنی ڕووبەرێکی فراوانی شۆستە بۆ ئەنجامدانی وەرزشی ڕۆیشتن دوور لە هەر ڕووداوێکی هاتوچۆ؟

تەندروستی یەکێکە لەو بەخششانەی کە خوای میهرەبان بە مرۆڤەکانی بەخشیوە، بۆیە پێویستە لەسەرمان پارێزگاری لە جەستەمان بکەینو لە ڕووبەڕووبوونەوەی لەگەڵ هەر هۆکارێك کە بەرەو لاوازیو نەخۆشیمان دەبات.. هەروەها پێوستە سوپاسی خوای گەورە بکەین، لەسەر نیعمەتی لەشساغیو تەندروستی!

ئەگەر تاکو ئێستا خاوەن تەندروستییەکی باشو تەواویتو دەتەوێت بەردەوام بیت، ئەوا باشترە بە وردی کار بەم وتانە بکەیت کە لەم زنجیرە بابەتەدا باسی دەکەین، لە کۆتاییدا دەگەینە ژیانێکی ئاسوودەو پڕاوپڕ لە تەندروستیو حەوانەوەو بەختەوەری.

تاکو لە هەموو بارودۆخێکدا هانا نەبەیتە بەر پزیشكو ببیتە پزیشکی خۆتو خانەوادەکەت..

درەخشان بەهادین



ئەنجامدانی کاری گەورە!

باشترین شێوە بۆ ئەنجامدانو ڕاپەڕاندنی کاری بە ڕواڵەت مەحاڵ، بەشکردنی ئەو کارەیە بۆ کارو بەشی بچوك. ئەنجامدانی یەك بە یەکی ئەو کارە بچووکانە، دواجار توانامان دەداتیّو ئامادەمان دەکات بۆ ئەنجامدانی کارە سەرەکییەکە. "هنری فۆرد" ئەم ڕەوشەی بە ناوی ڕێگاچارەیەکی بەسوودو گونجاو پێشنیار کردووە. بە وتەی چینییەکان «ئەو پیاوەی کە توانی کێوەکە لە سەر ڕێگا لا بدات، ئەو کەسە بوو کە سەرەتا وردە بەردەکانی لادا».

بۆ وێنە بەشی پزیشکی لە بەرچاوبگرین، لەوانەیە خوێندن لەم بەشو بوارەدا دژوار بێت، بەڵام ئەگەر بە تەواوی خۆت بۆ خوێندن لەو بەشەدا یەکلاکردەوە، کارو پیشەی پزیشك بوونت هەڵبژارد، دەبێت دوور لە ترسو نیگەرانیو بە تەواوی بیر لە سەرەتاو دەستپێکی کارەکە بکەیتەوە، قۆناغەکانی دواتری لە بیر بکەیت. دڵنیابە بە تەیکردنو تێپەڕاندنی هەنگاو بە هەنگاوی ڕێگای مەبەست، گرفتو ئاستەنگەکانیش لە بەردەمدا لا دەچێتو ڕێگای گەیشتنیشت بۆ سازو ئامادە دەبێت.

"تۆماس هاکسلی" دەڵێت: "بۆ سەرکەوتن بە سەر پەیژەدا سەرەتا دەبێت پیّ لە سەر پلەکانی یەکەم دابنێیت، ئەو کات پلە بە پلە سەر بکەوی." بەکارهێنانی پەیژە شێوەی تایبەتی خۆی هەیە کە هەموومان دەیزانین، سەبارەت بە کارەکانی تریش دەبیّ هەر بەو چەشنە هەنگاو بنێینو کار بکەین.

کۆکردنەوەی تەواوی وزە لە یەك خاڵدا:

ئایا بیرتان لەوە کردووەتەوە کە بۆچی زەڕەبین شت دەسوتێنێت؟ زۆر سادەیە، زەڕەبین تیشکی خۆر وەردەگریّو لە ڕێگای خاڵی ناوەندی خۆی، بۆ سەر خاڵێکی دیاریکراو دەیگوازێتەوە، هەر لەبەرئەوەیە کە ئەگەر کاغەزێك، یا پارچە قوماشێکی لە ژێر دابنێیت، دەیسووتێنێت. بەڵام پەنجەرە لەگەڵ ئەوەی تیشکی خۆر پێیداتێپەڕ دەبێت، بەڵام شت ناسووتێنێت. جیاوازییەکەی لەوەدایە کە شووشە توانای کۆکردنەوەی وزەی وەرگیراوو بە دەستهاتووی نییە. تیشکی خۆر هەر بەو جۆرەی کە وەریدەگرێت، دەیگوازێتەوە. پەیوەندی ئەم نموونەیە بە باسەکەوە ئەوەیە کە ئێمەش کاتێك لە پۆلو خولەکانی بەهێزکردندا ناو تۆماردەکەین، نابێت تەنها کارمان دانیشتنو ئامادە بوون بێت لەو پۆلو خولانەدا، بەڵکو دەبێت بە شێوەیەکی کاتی سەیرکردنی تەلەفزیۆن، وەرزش، گەشتو سینەماو هەروەها هاتوچۆو سەردانکردنی بێمەبەستو بێبەرنامە کە پێویست نین، بە لاوە بنێین. لە بەرامبەردا لەگەڵ کەسانی زیرەكو سەرکەوتوو هاوڕێیەتیو پەیوەندیمان هەبێتو بخوێنین. کاتەکانی خۆمان تەرخان بکەین بە خوێندنی وانەکان. لە کۆتاییدا ئەو ڕێگایانە فێر بین کە ڕێگای گەیشتن بە مەبەستمان بۆ ئامادەو ئاوەڵا دەکات. سەیرکردنی یاری تۆپی پیّ لە یاریگادا چێژی خۆی هەیە، بەڵام بۆ تۆ کە لێبڕاوانە دەتەوێت لە ماوەیەکی دیاریکراودا کارێکی دیاریکراو ئەنجام بدەی، بە مەبەستو هیوایەکت بگەیت، دەبێت هەر وەك زەڕەبینەکە تەواوی تواناو وزەی خۆت لە یەك خاڵدا کۆبکەیتەوە، هەڵبەت مەبەستمان ئەوە نییە کە لە هەموو جۆرە خۆشییەك خۆت داببڕیت، بە تەواوی هاتووچۆکردنت ببچڕێنیت. بە پێچەوانەوە لە دوای شەش ڕۆژ کاری تەواوو بەرهەم، سوودوەرگرتن لە هەوایەکی پاكو چوون بۆ گەشت، یان ئەنجامدانی وەرزشێکی تایبەت بە خۆت، پێویستە، چونکە هەستو گیانی ئێوە بۆ بەردەوامبوون بەهێزتر دەکات. زۆر هەوڵدان بە واتای ئەوە نییە کە دێوانە ئاسا بە دوای مەبەستو هیوایەکەوە بیت، بەڵکو دەبێت هەوڵ بدەیت بە دروستو ڕێكوپێك ئەنجامدانی کارەکەت، ئەرزشی کارەکەت زیاتر بکەیت.

هێزی شاراوەی ژێری دەروون:

دیاریکردنی مەبەستو ئامانجێك پێویستی بە کۆکردنەوەو دەستخستنی تەواوی زانیارییەکانو دواتر سپاردنی ئەو زانیاریانە بە مێشك، هەروەها تاوتوێکردنی یەك بە یەکی ئەو بابەتو زانیارانەو پاشانیش ڕاوێژکردن لەگەڵ کەسانی شارەزا دەکات. بۆ زیاتر ئاگادار بوون بە وەڵامو کاردانەوەی مێشك، پێویستە ئاماژە بە کاریگەری زۆرسەیری

زاهیر زانا



براوه

تەمەن هەر ئەڕواو ئەبڕێتەوە
ئەوەی تێپەڕی ناگەڕێتەوە
کەسی هۆشیارو ئاقڵو زانا
ڕێزی کاتی گرت بە زێڕی دانا
هەرکەس بە بەلاش ژینی بفرۆشێ
شەرابی ژەهری غەفلەت ئەنۆشێ
ئەوەی بیەوێ بگاتە مەنزڵ
لە دووری ڕێگا هەرگیز ناکا سڵ
هەردەم دەجوڵێو هەنگاو دەهاوێ
ناوەستێ لە ژین تەنانەت تاوێ
لە بۆ لوتکەکان ئەڕواو ئەڕوانێ
هەر بۆوە نازی کە بخوا نانێ
هەرچی کە چاکە بەدەستی دێنێ
نەمامی هیوا لە دڵ ئەڕوێنێ
بولبول ئەخاتە سەر چڵی گوڵو
بایەقوشەکان هەڵئەفڕێنێ
زوو دەست پێدەکاو قەت وازناهێنێ
ئەمرۆی گەشترە هەردەم لە دوێنێ



هۆشی دەروون، یا هێزی شاراوەی ژێری دەروون بکەین، بەم شێوەیە باشتر لەگەڵ چۆنییەتی سپاردنی بابەتو زانیارییەکان بە مێشك ئاشنا دەبین. بەداخەوە کاریگەری هێزی شاراوەی ژێری دەروون، یان هۆشی دەروون لای هەمووان ڕوون نییەو تەنها هەندێ کەس لە کاتی گرفتو تەنگانەدا لەو هێزە دەروونییەی خۆیان کەڵك وەردەگرن. ئەمڕۆکە سەبارەت بە بابەتی هۆشی دەروونو کاریگەری لەسەر ژیان، بە سەدان کتێب نوسراوە، کە هەموویان لە یەك بابەتدا یەکدەنگن: (ئارەزوو و ئامانجی خۆت بە دەروونو هێزی شاراوەی ژێری دەروونت بسپێرە، تا وردەکاری لە سەر بکاتو ئەنجامی ڕاستان بدات بە دەستەوە) دکتۆر "ماکسول مالتز" لە کتێبی "دەروونناسی وێنەی زەینی، یا زانستی کۆنترۆڵ کردنی هزر"دا دەڵێت: (مێشکو کۆئەندامی دەماری مرۆڤەکان خاوەن میکانیزمی ئامانجداریو دیاریکردنی خاڵی مەبەستو پاشان نیشانەگرتنی ئەو ئامانجو مەبەستەیە، کە بەشێوەیەکی خۆبەخۆ بۆ گەیشتن بە مەبەستێکی تایبەتی، بە تەواوی وەك موشەكو ڕادارێك کە ڕێی خۆی بەرەو مەبەست دەزانێت، کار دەکات). بە دەربڕینێکی ڕوونتر، مێشك هێندە لە سەر مەبەستێکی دیاریکراو کار دەکات، کە سەرەنجام دەگات بە مەبەستو وەڵامی ویستراو.

سپاردنی هیواو داواکانت بە هێزی شاراوەی ژێری دەروون "هۆشی دەروون"و داوا کردنی ڕێگاچارە لێی ئەگەر بە شێوەی نەریتێکی ڕۆژانەی لێبێت، ئەوا کاریگەری بەرچاوی دەبێت لە وەلانانی ئاستەنگەکانو چارەبوونی گرفتەکان.

ئێمە هەموو توانای داهێنانمان هەیە، بەمەرجێ ویستو توانای سوودوەرگرتنمان لە ئەندێشەی داهێنەریو بەکارخستنی بەهرەکانی خۆمانمان هەبێت. دکتۆر (جۆزیف مۆرفی) لە کتێبی "هێزی فکر"دا دەڵێت: (ژێری دەروون بە ئامێزی واڵاوە هەموو ئایدیا، ئەندێشەو بیروباوەڕێکی دامەزراو وەردەگرێت). کەواتە ئیرادەت هەبێو بهێڵە، هێزی ژێری دەروونتماڵی هیواکان، ئامانجو داواکانت بێت.

هۆشی دەروون، یا هێزی شاراوەی ژێری دەروون، هەر وەك تەواوی ئەندامەکانی لەش ناخەوێت، بەڵکو بەردەوام لە باری کارو چالاکیدایە. لەبەرئەوە بیرە ئەرێنیو نەرێنییەکانمان، خوازراو، یا نەخوازراو ڕێی دەکەوێتە ناو هۆشی دەروون، لە ژێر دیدی شیکەرەوانەیدا دەکەوێتە بەرباسو هەڵسەنگاندن، هەڵبەت باشتر وایە کە بە ویستو ئیرادەی خۆمان بیرە ئەرێنییە بونیادییەکانمان بۆ ئەو ناوەندە بگوازینەوە، چونکە خەیاڵو بۆچوونە نەرێنییەکان وەڵامی ناخۆشی بە دواوە دەبێت. وەك ئەو پەندە فارسییەی کە دەڵێت: (لە هەر چی ڕقم هات، بە سەرم هات).

هێزی ژێری دەروون بەردەوام بۆ سەرجەم داخوازییەکان، بە ئەرێنیو نەرێنییەوە، وەڵامی دەبێت، ئەگەر لە شتو باسێك ترست هەبێتو بەردەوام لەگەڵ خۆتدا دووبارەی بکەیتەوە، ئەوە مێشك بێ پەیڕەویکردن لە ئێوە، هەر ئەو وەڵامە دەدات بە دەستەوە کە ئێوە بەردەوام لە پێش خۆتانەوە دووبارەتان کردۆتەوە. مەولاناش بەر لە چەند سەدەیەك لەو بارەیەوە وەهای وتووە:

ئەی برا بوونی تۆ سەرا پا ئەندێشەیە
ئەوەی دەمێنێ ئێسکو ڕەگو ڕیشەیە
ئەگەر گوڵە ئەندێشەت، ئەوا تۆ گوڵشەنی
ئەگەر دڕکوداڵە بیرت، ئەوا کورەی ئاگرین..

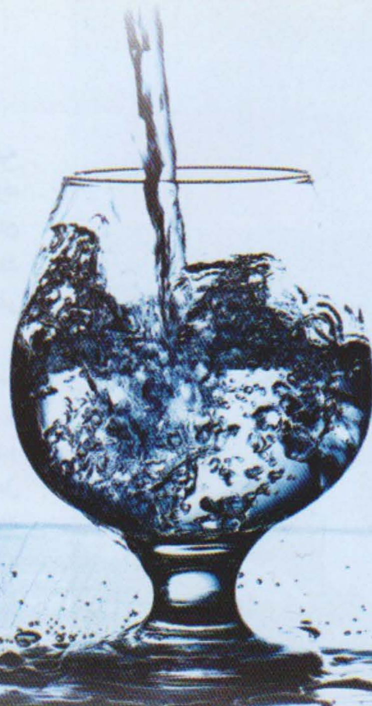
بە وتەی (ئدمۆند ئسپەنسەر): ئەوە بیرکردنەوەو بیری ئێمەیە کە ئێمە شاد، یا ناشاد، دەوڵەمەند، یا هەژار، خۆشبەخت، یا داماوو بێبەخت بونیاد دەنێتو دروستدەکات.

هەرگیز بیری خۆتان بەو بیرکردنەوانە، کە من ناگۆڕێم، ئاوا هاتوومەتە دنیا، ژیان بەم قسانە ناگۆڕێت، یا بارودۆخی من لەگەڵ کەسانی تر جیاوازە، ئالودە مەکە، چونکە ئەندێشەو بیرکردنەوە نەرێنییەکان بەردەوام ئەنجامی ناخۆشی لێدەکەوێتەوە، کۆتایی دێت. هەوڵبدە ژیان لە نیگاو دیدێکی ترەوە ببینیت، تا وەڵامی نوێو هیوابەخش بە بەشتان بێت. خۆتان لە شەڕی بێهیوایو فکری نەرێنیو ناخۆش داماڵنو دووربخەنەوە، چونکە تەنها بەوجۆرە دەتوانیت هیواو خواستەکانت بەرجەستە بکەیتو بهێنیتە دی.

ئەو خاڵو بابەتە گرنگەی کە دەبێت بەردەوام لەبەرچاوی بگریت، پێشنیارەکەی (ماکسوڵ مالتز)ە ئەو دەڵێت: (هەوڵ بدە بۆ هەر جارێك تەنها یەك باسو مەبەست بە مێشك بسپێریت). بەوجۆرە لە گشت کاتەکانتدا تەواوی بیروزەینی خۆتان لە سەر ئەو کارو مەبەستە کۆبکەرەوەو دابنێ، خواستو مەبەستەکانی تر بە شێوەیەکی کاتی ڕەها بکەو بەلاوە بنێ. دوای چارەبوونی گرفتێكو هاتنە دی هیوایەکت یەکێکی تر بە مێشك بسپێرەو لە چاوەڕوانی وەڵامو ڕێگەچارەدا بە.

محەممەد حسێن

ئەو پەرداخە نیوەی پڕە، یان نیوەی بەتاڵە؟



ئەگـەر پەرداخێك ئاو بهێنین، نیوەی پەرداخەکـە ئـاوی تێدابێـت، پیشـانی هەندێـك مرۆڤەکانی بدەیـنو بڵێین ئەو پەرداخە نیوەی پـڕە، یان نیوەی بەتاڵە؟ وەڵام چی دەبێت؟

بێگومـان ئـەو پەرداخە هاوشـێوەی ژیـانو گوزەرانی مرۆڤە لە دونیا، ژیانیش ئـەو بازنـە داخراوەیە کە پێویسـتە بە وریایـی تێیدا بگوزەرێیـن، ژیان پڕیەتی لـە پێکەنینو گریان، بـەڵام گرنگ نییە، بەڵکـو پاڵەوانەکانی گرنگن، ئەو مرۆڤانە گرنگـن کـە ژیـان دەگوزەرێنـنو ڕۆڵـی ئەکتەری شـانۆی ژیان دەبینن، مرۆڤ لە ژیاندا تووشـی چەندان خۆشیو ناخۆشی دەبێتـەوە، بـەوەی زۆرجـار دەبینین لە ساتێکدا ژیان بە شـێوەیەك گوزەر دەکات کە بە دڵی مرۆڤـەو زۆرجاریش دەبینین ڕووداوگەلێك ڕوودەدات کە مرۆڤ نیگەران دەکات، ئەوە شـتێکی ئاساییەو هاوکێشەی ژیانە، سـاتێك خۆشیو سـاتێك ناخۆشی، سـاتێك پێکەنینو سـاتێك گریـان، بەڵام گرنـگ ئەنجامـی هاوکێشـەکەیە، کە لە لای هەندێك مرۆڤ ئەنجامی هاوکێشـەکە بریتییە لە: (خۆشگوزەرانیو خۆشبەختیو دەمبەخەنـدەوە..) بەشـێوەیەك خۆیـان لەگەڵ ژیان ڕاهێناوە، بەڵام لە لای هەندێك مرۆڤی دیکە ئەنجامی هاوکێشەکە بریتییە لـە (ناخۆشـیو بەدبەختـیو بێهیوایو.. هتد)، چونکە بە ڕەشـبینییەوە دەڕواننە ژیان.

ئەگەر بگەڕێینـەوە لای پەرداخەکەو پیشـانی هەندێـك کەسـی بدەیـن، دوو وەڵاممان دەسـتدەکەوێت، وەڵامێك: (ئەو پەرداخـە نیـوەی پـڕە)، بێگومـان ئەوە وەڵامـی ئـەو کەسـەیە کە بە گەشـبینە بە ژیـان، کە هەرگیز تەنـگو چەڵەمەو ناخۆشییەکانی ژیان نایوەستێنێ، هەمیشە بەشێوەیەك دەژی وەکو ئەوەی هەموو دنیا موڵکی ئـەو بێت، هەردەم خۆشـییەکانو دەسـکەوتەکانی ژیانی لەبەرچـاوە، هیچ کات گوێ بە ناخۆشـییەکان نادات، بەدەم ژیانەوە پێدەکەنێو گوێ بە ئازارو ناخۆشی نادات، سەرەنجام دڵی پڕ دەبێت لە خۆشیو قەناعـەت هێنـدە دڵخۆش دەبێـت کە وا دەزانێت باڵی گرتووەو خەریکە بفڕێ.

لە هەمان کاتدا وەڵامی کەسانێك ئەوەیە کە (ئـەو پەرداخە نیوەی بەتاڵە)، ئەوانە کەسـانێکن کە هەردەم بە ڕەشـبینییەوە دەڕواننە ژیان، وادەزانن خۆشیو ئاسودەیی لە ژیاندا بوونی نەماوە، ژیانیان لە خۆیان کـردووە بە کونـی دەرزی، هـەر خۆیان دەبنـە بەربەسـت لە بـەردەم خۆیان بۆ گەیشـتن بە خۆشـییەکانو دروستکردنی قەناعەتێکی پتەو.

دەگێڕنـەوە جارێکیان پاشـایەك دوو سـەرباز بەجیا دەنێرێت بۆ شـارێك، بە مەبەسـتی زانینی بارودۆخی ئەو شـارەو خەڵکەکـەو چۆنییەتـی گوزەرانیـان، دوو سـەربازەکان دەکەونـەڕێ، لـەوێ جیادەبنـەوەو چەند ڕۆژێك لەو شـارەدا دەگەڕێن، پاشـان دەگەڕێنەوە بۆ لای پاشا، پاشاش هەر سەبازەو بەجیا لێی دەپرسێت باسـی ئەو شارەم بۆ بکە، سەربازی یەکەم دەڵێـت: قوربان چیت پێ بڵێم، بەڕاسـتی شـارێکی ناخۆشـبوو، خانووەکانیان کۆنو ناخۆشبوون، خەڵکەکەی زۆر خراپ بوونو ڕێزیـان لـە میـوان نەدەگـرتو دیمەنی شـارەکە ناشیرین بوو.. هتد. ئەو سەربازە ئەوەی وەسـفی خراپە، لەبارەی شارەکەوە کردی.

بـەڵام سـەربازی دووەم، لـە وەڵامی جەنابی پاشـادا دەڵێت: بەڕاستی شارێکی تا بڵێی خۆشبوو، خەڵکەکەی بەڕێزبوونو بارودۆخێکـی ئـارامو دیمەنێکـی جوانی هەبوو، بە شـێوەیەك بـوو کە خەریکبوو ببمە هاوڵاتییەکی ئەو شارە.

سەرنج بدەن، سەربازی یەکەم چونکە بە ڕەشـبینییەوە دەیڕوانییە ژیان، کاتێك کەسێکی خراپ، یا هەڵسوکەوتێکی خراپی دەبینـی، وایدەزانـی خەڵکـی ئەو شـارە هەمـووی خـراپو ماڵوێرانـە، ئیدی بە چـاوی ڕەشـبینییەوە دەیڕوانییـە ژیانو دەیڕوانییـە گوزەرانی ئـەو خەڵکە، بەڵام سـەربازی دووەم لەبەرئـەوەی کەسـێکی گەشـبین بوو، بۆیە شـتەکانی بە باشـی دەخوێندەوەو بە گەشبینییەوە دەیڕوانییە خەڵکی ئەو شارە، بۆیە ئەو شارەی لێببوە بەهەشتی دونیا.

دڵـی کەسـانێك کـە گەشـبینن، بە بەراورد لەگەڵ دڵی کەسانێك کە ڕەشبینن، جیاوازیان هێندە زۆرە دەتوانم بڵێم، وەکو ڕەشو سپی وایە.

بارودۆخو پێشهاتەکانی ژیان، حیکمەتی هەڵسوڕێنەری ژیانە، بۆیە دەبێت بە بەشە پێدراوی خۆمانو ئەو پێشهاتانە ڕازی بین کە دێنە ڕێگەمان.



فاتمە ناجی



دنیایەكی سەیرە!

زۆرجاركە ڕووداوێكی لەناكاو، یان شتێكی سەرسوڕهێنەر لە ژیانماندا ڕوودەدات، یەكسەر دەڵێین چەند دنیایەكی سەیرە!

كاتێك كەسێك ڕەفتارێكی ناپەسەند دەنوێنێت، دەڵێین دنیا خراپ بووە، یان خراپ گۆڕاوە.

كاتێك باڵەخانەیەكی سەد نهۆمی بە جوانترین دیزاینو پێشكەوتوترین شێوازو خزمەتگوزاری سەردەم دروستدەكرێت، دەڵێین: ئافەرین دەبێت چ ئەندازیارێك ئەم نەخشە جوانەی كێشابێت ئاخۆ چ بلیمەتێك بێت؟

ژیانی ئێمەش هەرئاوهایە، ژیان وەك ئەو مادده خاوە سەرەتاییانەیە كە ئەو هەزاران باڵەخانە جوانو دلگیرەی تێدا دروست دەكرێت، خۆشمان هەمان ئەندازیاری بیناسازین كە دەتوانین ئەگەر بمانەوێت باڵەخانەی هەزار نهۆمی لێدروست دەكەین، ئەگەرنا سەرگەردانو بەدبەخت دەبین، هەرگیز ناتوانین چێژ لە خۆشییەكانی ژیان وەربگرین.

لە سەرەتاوە ئاماژەم بەوە كردووە كە ژیان وەك مادده خاوە سەرەتاییەكانی دروستكردنی خانووبەرەیە، كاتێك ئەندازیارێكی سەركەوتوو دەیەوێت نەخشەیەكی ناوازەو جوان بنەخشێنێت، دەبێت سەرەتا بزانێت سنوری ئەو زەوییەی كەدەتوانێت بینای لەسەر دروست بكات چەندە، ئێمەش دەبێت بزانین لەو كۆمەلگەیەی كە تێیدا دەژین چەندە دەسەڵاتمان هەیە، واتە بزانم كە من كێم؟ ئایا (دایكم، باوكم، خوشكم، برام... هتد)وە تەنها لە سنوری كەسایەتی خۆمدا، ئەگەر ویستم قسەیەك بكەم، یان كارێك ئەنجام بدەم، یان ئامۆژگاری كەسێك بكەم، یان پێشنیارێك بكەم، یان ڕەخنەیەك بگرم.

خاڵی دوای ئەوە ئەندازیار دەبێت بزانێت، ئەو خاكەی كە خانوو، یان باڵەخانەكەی لەسەر دروست دەكرێت، چ جۆرێكە تاكو بەپێی جۆری خاكەكە بڕیار بدات بناغە هەڵكەنن، مەوادی پێویستی تێدا بەكاربهێنن، ئێمەش دەبێت بزانین لە چ بنەماڵەو خێزانێكین، چونكە كاتێك ئەوە دەزانین، ئاگاداری ڕابردووی خۆمان دەبین ئەو كات ئەقڵمان دەكەینە سەرۆك حكومەتێكی ئازادیخوازو لە كۆنگرەیەكی ئەقڵانیدا باشو خراپەكان لێك جیادەكەینەوە، ئەو كارە باشانەی كە پێشینانمان ئەنجامیان داون، سودیان لێوەردەگرینو ئەو هەڵانەی كە كراون دووبارەیان ناكەینەوە، چارەسەریان دەكەین.

بەهێزی بناغەی بینایەك چەندە گرنگە بۆئەوەی كە تاچەندین ساڵ بمێنێتەوەو لە ناو نەچێت، ئاوهاش متمانە بەخۆبون گرنگە لە ژیانی هەر تاكێكدا، هەروەك چۆن بوونی دیوارەكان گرنگن تاوەكو هەمووان سنوری یەكدی بزانن، نهێنیەكانیان پارێزراو بێت، ئاوهاش پێویستە لەسەر هەركەسێ سنوری خۆی بزانێتو خۆی خاوەنی خۆی بێت، واتە: هەندێ لە كێشەو خواستەكانی تەنها بۆ خوای خۆی باس بكات، چونكە تەنها ئەو شایستەی ئەوەیە كە هەموو ڕازەكانی لابدركێنیت.

ئەو شیشانەی كە سەقفی هەر نهۆمێكیان لێدروست دەكرێت، وەك ئارامگرتن وەهان لە ژیانی ئێمەدا، ئەو چیمەنتۆو لمەی كە بەكار دێت لەوێدا وەك ڕێزو سۆزو بەزەییو میهرەبانین، وەك لێبوردن وەهان، شیشەكان دەبنە هۆی پتەویو نەرمانی بیناكە، ڕاگرتنی ئەو هەموو نهۆمە لەسەریەك هەروەك ئارامگرتنە لە ژیاندا، لە بەرامبەر بچوكترین كێشە تا گەورەترینیان وەهایە، چیمەنتۆو لمەكە دەبنە هۆی یەكگرتنی شیشەكانو پێكەوە دەبنە سێبەرو داپۆشەرو جیاكەرەوە لە هەر خانوو باڵەخانەیەكدا، كاتێك مرۆڤێك بەڕێز بێتو ڕێزی خەڵكی بگرێت هەمووان ڕێزی لێدەگرن، ئەگەر میهرەبانو بەسۆز بێت، هەمووان خۆشیان دەوێت، ئەگەر لێبوردەبێت ئەوا دوژمنەكانیشی دەكاتە دۆستی خۆی، نەك تەنها ئەوانەی كە خۆشیان دەوێت خۆشەویستیان زیاتر دەبێت.

ئەگەر كەسێك بەو شێوەیە وردبێتەوە لە ژیانی خۆی، نەخشەیەكی جوانو ڕێكوپێك بۆ ژیانی خۆی بكێشێتو ئامانجەكانی دیاری بكات، بڕیار بدات كە كەسێكی باش بێت بۆ دەوروبەرو كۆمەلگەكەشی بە گشتی وەك كورد دەڵێ: (ئەگەر گوڵ نیت، دڕكیش مەبە)، ئەگەر هەركەس لە ئێمە ناتوانین كارو پڕۆژەی باشمان هەبێت، ئاوهاش خۆمان بەدووربگرین لە كاری خراپو نابەجێ، ئەوا ئەو كات دنیاش خراپ نابێت، پێویست ناكات لەمەودواش بڵێین: دنیا خراپ گۆڕاوە، چونكە ئەوەی دەگۆڕێت ئێمەین، نەك دنیا، هەڵبەت بەدەر لەو گۆڕانە فیزیاییو كیمیاییانەی كە لە گۆی زەویدا ڕوودەدەن.

و: چیا عەبدوڵ



گەڕانی مرۆڤ بەدوای مانادا

* باوەڕێکــی پــڕ متمانــە بەوەی، کە تــۆ بــۆ مەبەســتێك لــەم ژیانەدا دروستبوویت:

له بارەی ئــەم بــاوەڕەوە چیرۆکی (فیکتــۆر فرانکلیــن)م هاتــەوە یــاد، فیکتــۆر پزیشــك بــوو، له ســەرەتای لاویــدا ناردیان بۆ یەکێك له گرتوخانه ســەربازییەکانی نازییــەکان، لــە کاتی جەنگــی جیهانــی دووهەمــدا، کاتێــك چــوو بینی که حاڵی ئــەو گرتوخانانه زۆر مەترســیدارەو خاڵییــه له هەموو هۆکارێك بۆ ژیانی مرۆڤ، ســەرمایەکی زۆر، ئەو نەخۆشــیانەی کە بەندییەکان پێوەی دەتلانەوە، برسێتی، ژیان لە ژێر مەترســی مردنــی ڕۆژانەدا، ســەرەڕای هەموو مەینەتییەکان ئەم پزیشکە توانی بەختەوەرانه بژیو بڕیاری خۆی بدات، کە مل نەدات بۆ ئەو دەســەڵاتدارەی کە ئەو گرتوخانەیەی بەڕێوەدەبرد، ژیانی بەندییەکانــی زیندووکــردەوە، بەوەی کــە وایــان لێبــکات وا بیربکەنەوەو وا بێننە پێشــچاوی خۆیان کە لە دەرەوەی ئەو گرتوخانەیــەن، ئەوە بیری خۆیان بهێننــەوە کــە حەزیان لەچــی بووەو پێی دڵخۆشــبوون، بەشداری تێدا بکەن، درك بــە مانــای مرۆڤبوونیــان بکەن، (د. فرانکلیــن) لــەو کتێبــەدا کە دوای ئەم ئەزمونە نووســی بە ناوی (گەڕانی مرۆڤ بەدوای مانادا) دەڵێت:

لەو گرتوخانەیەدا ئەم پزیشکە کاری لەســەر ئــەوە دەکرد کە ئــەو مرۆڤانە خودیان بۆ بگێڕێتەوە، بە لایەنی کەمەوە هەندێك ئامانجیــان بداتێ لە ئایندەدا، دەبوایە هەلێك هەبێتو لەســوچێکەوە ڕۆشنایی هەبێت بۆ ژیانیان، تاکە شتێك کە هەبوو لەو شــوێنەداو دەبوایە کاری لەســەر بکرێت ئەوەبوو، وایان لێبکەیت هەســت بە گرنگی خۆیان بکەن لەگەڵ ئەوەی کە چواردەوریشیان پڕ مەترسی بوو، لەگەڵ ئەو هەستەشــدا کە ژیانیان هیچ ماناو ئامانجو نرخێکی نەماوە.

هەندێــك لــە زیندانیــە بێهیواکان دەیانگوت: (هیچ شــتێك نییە باوەڕمان بۆ دروست بکات، بەوەی دوای ئەم حاڵە ئێمە دەژین)..

ئایــا چــی دەڵێیــت دەربــارەی ئەم وتەیــە؟ چــی دەکەیــت ســەبارەت بە کەسێکی بەوجۆرە بێهیوا؟ زۆر بەسانایی پێی دەگوتن: گەر خۆت کارەکەت ئەنجام نەدەیت، بڕواش بەوە مەهێنە کە کەسێکی تر بۆت ئەنجام بدات، لەبەرئەوە دەبێت خۆت بیر لە ژیانت بکەیتەوەو پێشبینی باشترینیش بکەیت.

دەبێت:

- وێنــای خۆش بکەیــت گەر واش نەبێــت، چونکــە ڕۆژێــك هەردێــت بەوجۆرە بێت.

- نرخو بەهای بوونت پەرە پێبدەیت بە باوەڕهێنان بە ژیان.

- دەرك بــەوە بکەیــت کە هونەری ژیــان ئەوەنییــە کــە ناخۆشــییەکانت لەناوبەریــت بــە هێندەی ئــەوەی کە لــەوەوە ســەرچاوەیان گرتــووە کــە لەگەڵیاندا گەشــە بکەیت، لــەم کاتەدا باوەڕ بــە بوونی خۆت گــەورە دەبێت، باشترین بەڵگەش لەسەرئەوەی کە ژیان هەیە ئەوەیە کە ئێمە لە ژیانداین، خۆ ئەگەر ژیانیش بەخششێکی پیرۆز بێت، ئەی بۆچی تەرخانی نەکەین بۆ شــتی گەورەو ڕێزدار؟ چونکە شــەمەندەفەری ژیــان زۆر خێرایــە، دەبێــت چێژ لەو گەشتە ببینیت! سەرچاوە: وصفة معنويات

ن: د. تاریق سویدان

و: محەممەد حەسەن

گۆڕانی لێهاتووییەکان

بەڕاستی گۆڕانکاریی لە مرۆڤدا زۆر گرنگە، چونکە مرۆڤ دەکاتە بوونەوەرێکی چالاکو ڕاستەقینە کە ئەمە ئامانجی کرداری گۆڕانکارییە لە ئیسلامداو لە میانەی پرۆسەیەکی گشتگیری پەروەردەیی‌و کۆمەڵایەتی‌و ڕاگەیاندندا ڕوودەدات، کە تەرکیز دەخاتە سەرگۆڕانکاریی لە پێنج شتدا، ئەوانیش بریتین لە:

١- قەناعەتو بیروبۆچوون.
٢- گرنگییەکان.
٣- لێهاتووییەکان.
٤- پەیوەندییەکان.
٥- پێشەنگییەکان.

ئێمە لێرەدا تیشک دەخەینە سەر گۆڕانکاریی لێهاتووییەکان لە ڕێگەی ئەم چەند خاڵەی خوارەوە:

١- لێهاتووییەکان مرۆڤ بەرەو باشتردەبەن، ئەمانە لە نێوان شتە جێبایەخەکانو ئارەزووەکانو ئەو شتانەدان کە مرۆڤ خۆشی لێیان دێت (هەرچەندە هەندێجار مرۆڤ شتانێکی پێخۆش نییەو لێشیان دەترسێت).

٢- هەندێک کەسیش ئەم لێهاتوویینەیان هەر لە فیترەتەوە هەیە، یان بەخشراوێکی خواییەو پێی بەخشیون بەبێ هەوڵو لێبڕان، یان فێربوون لە کەسانی ترەوە، بەڵام ئەم کەسانە کەمن لە ناو مرۆڤایەتیدا.

٣- هەندێکەس ئەم لێهاتووییانە بە فێربوونو خۆماندووکردن دەستدەخەنو لەگەڵیداو ڕاهێنان بە درێژایی ساڵان تاوەکو ومارەسەکردنی ئاسان بێت لەسەریان بە بەراوردکردنیان لەگەڵ کەسانی تردا.

٤- لێهاتووییەکان ڕەنگە لە زماندا بن، یان لە ئەدەبو شیعرو بەشەکانیدا بن، یان ڕەنگە جووڵەیی بن، وەك وەرزشی جەستەیی، یان ڕەنگە هونەری بن، وەك وێنەو دەنگو شانۆو هونەری شێوەکاریو بەشەکانیان، یان ڕەنگە ئەو لێهاتووییانە زانستی بن وەك داهێنانکارییەکانو بواری کۆمپیوتەرو هەموو لێهاتووییەکانی تری بوارە جیاوازەکانی ژیانی مرۆڤ.

٥- هەرچەندە لێهاتووییەکانی مرۆڤ زیادبکەن، ئەوا زیاتر دەرگای بەخشینی بۆ دەکرێتەوەو بەرهەمو ئاسەواری لە نێوان خەڵکدا زۆرتر دەبێتو پەیوەندی زیاتری بۆ پێکدێتو بەشو جۆری جیاوازی دەستخستنی ڕۆژی بۆ ئاسان دەبێت، کە لەوەوپێش نەبوون.

٦- بەدڵنیاییەوە گەشەپێدانی لێهاتووییەکانی مرۆڤو برەوپێدانو بەردەوام بوونیان، کاتو هەوڵو ماندووبونێکی دەوێت کە بۆشاییەکانی مرۆڤ پردەکاتەوە، بەمەش کاتی بێبەرهەمی نابێتو بەشتی بێماناو لاوەکییەوە سەرقاڵ نابێت.

٧- لە پێناو هەموو ئەمانەدا پێویستە بەشداریو هاوبەشی بکات بە پەیامی ئاینەکەی بۆ فێربوونی لێهاتوویی نوێو گەشەپێدانی لێهاتووییەکانی ئێستاو برەوپێدانیان.

٨- هەروەك دەگونجێت بەرنامەکان هەمەچەشن بن، وەك ئەو بەرنامانەی ڕاستەوخۆو ناڕاستەوخۆ دەربارەی لێهاتووییەکی دیاریکراوو نیشانەکانی، یان چۆنییەتی بەدەستهێنانیانو گەشەپێدانیان، هەروەها بوارەکانی سوودلێوەرگرتنیان دەدوێن، یان دەربارەی چۆنییەتی بەشداری پێکردنی ئەم لێهاتووییانە لە گۆڕانکارییەکانی ژیانی مرۆڤدا دەدوێن، یان دەربارەی برەودان بە کۆمەڵگایەك، یان دەربارەی ئەو سودانەی کە لە ڕابردو ئێستادا بە مرۆڤایەتییان گەیاندووە، دەگونجێت ئەم بەرنامانە هەمە چەشن بن.

٩- ڕێگەی بەدەستهێنانی خەڵاتو سازدانی پێشبڕکێ زۆر گرنگە، چونکە هانی گەشەپێدانی ئارەزوو لێهاتووییەکان دەدات، ئەگەر ئەو سودانەی پێشتری تیادابێت، یان ئەگەر بەدیلێك بێت بۆ ئەو لادانو فەسادەی کە دەستپێکو بەرنامەکەی بەتاڵی‌و هاوڕێیەتی چینێکی ناپاکە، بە دڵنیاییەوە برەودانو گەشەدان بە لێهاتووییەکانو تەشەنەپێکردنی لەناو لاواندا، گەشەدانە بە نەتەوەو بە مرۆڤایەتی‌و پاراستنی گەنجانە لە لادانو لەدەستچوون.

تەندروستی بۆ هەمووان!

شاگوڵ عوسمان

زۆرێکمان ڕۆژانە سەردانی نەخۆشخانەو کلینکە تایبەتەکانی دکتۆرەکان دەکەین و کاتێکی زۆر لە چاوەڕوانیدا بەسەردەبەین، بەڵام هەندێجار ئەو نەخۆشخانەو کلینکانە کە مەڵبەندی تەندروستی گشتین کەموکوڕی تێدا بەدیدەکرێت و چاوەڕوانییەکان بێزارمان دەکەن، لەوانە نەبوونی شوێنی پێویست بۆ دانیشتن و نەبوونی هۆڵێکی فراوان و پاک و خاوێن، کە پێویستە دەزگا پەیوەندیدارەکان هەوڵی باشتربدەن، لە پێناو تەندروستی زیاتر بۆ هەمووان و کەمکردنەوەی ئەو کەموکوڕیانە، تەنها چەند پێشنیارێک دەخەینە ڕوو بە هیوای ئەوەی ببێتە چارەسەری پێویست و خزمەتی زیاتر بە هەموولایەک:

*لەخزمەت نەخۆش و ئامادەبوواندا:

١- بوونی هۆڵی چاوەڕوانی پێویستە گرنگی زۆری پێبدرێت، هەر لە دابینکردنی شوێنی دانیشتنی گونجاو و فراوان و دڵگیر. ئاساییە بوونی (تی ڤی)یەک، بەڵام ڕەچاوی ئەوە بکرێت لەسەر کەناڵ و بابەتی بەسوودو هەمەڕەنگ بێت. یاخود دەتوانرێت بە سیدی بەرنامەی تایبەتی کورت و پوخت، پەخشبکرێت، گەر بە زمانی کوردی بێت باشترە، بابەتەکان لەسەر ئەو جۆرە نەخۆشییانە بێت لە بواری پسپۆڕی دکتۆردا بێت، یان هەربابەتێکی تری سودمەند بێت، بوونی کامێرای چاودێری و مایکی پێویست بۆ هەر بابەتێکی کتوپڕ و پێویست بۆ ئاگادارکردنەوە.

٢- دابینکردنی گۆڤارو کتێب و نامیلکەی بەسودو دانانی لە شوێنی تایبەت، هاوشێوەی کتێبخانەیەکی بچوک، نەک هەرەمەکیانە لەسەر تەپڵەکێك دانرابێت، هەندێ پۆستەری پزیشکی و پاشان ڕێنمایی پێویست بۆ ئامادەبووان، هەروەها دابینکردنی گەرمی و ساردی بۆ هۆڵەکە بەپێی وەرزەکان.

٣- باڵەخانە پزیشکییەکان: دەبێت پێش ئاسانسور کە پێویستە بوونی هەبێت، بۆردێکی تایبەت هەبێت بە ناوی دکتۆرو پسپۆڕییەکەی و ژمارەی نهۆم و ژمارەی ژووری دکتۆرو ژمارەی تەلەفۆنی پێویست، هەروەها بوونی بەشی تیشك و سۆنەرو تاقیگەو دەرمانخانەو بوونی کۆگایەکەی گشتی بۆ نموونە پێویستییەکانی خواردنەوەو خاولی و کلێنێکس و هەندێ پێویستی تر، بوونی چەرپای تایبەت بەگواستنەوەی نەخۆش لە سەرەتای باڵەخانەکە بۆ لای دکتۆر، بە تایبەتی گەر نەخۆشەکە ئازاری زۆری هەبوو، یان بۆ نەخۆشەکانی ئێسك و شکاوی و نەشتەرگەرییەکان و نەخۆشییەکانی سی و ڕەبۆ..

٤- پزیشکی منداڵان: پێویستە ڕەچاوی بابەتی منداڵ بکرێت، لە ڕووی پۆستەرو یاری و شوێنی تایبەت بە پاککردنەوەی منداڵ، تەنانەت کورسی و شوێنی دانیشتنەکان هەمووی جێگەی سەرنجی منداڵ بێت، بوونی چەند چەرپایەکی منداڵان، گۆڤارونامیلکەو کتێبی تایبەت بە نەخۆشییەکانی منداڵ و چۆنییەتی مامەڵەکردن لەگەڵ منداڵی نەخۆش، بوونی (تی ڤی)ەك کە ئەفلام کارتۆنی بەسودو بابەتی منداڵانەی لێوە پەخشبکرێت.

٥- ئامادەبووان و نەخۆش ڕەچاوی ئەوە بکەن کە جۆری پسپۆڕی دکتۆر کاتی چاوەڕوانی پێویستری دەوێت، بۆ نموونە نەخۆشییەکانی پێست کەمتر مانەوەیان دەوێت لە لای دکتۆر، چونکە نەخۆشییەکە جەستەییەو بینراوە، لە هەندێ حاڵەتی زۆر تایبەتدا نەبێت، یان نەخۆشییەکانی هەناو پێویستی بەوە هەیە دکتۆر دووجار زیاترنەخۆش ببینێت، چونکە دوای شیکار جارێکی تر نەخۆش دەبینێتەوە، بە پێچەوانەوە نەخۆشییەکانی ددان و نەخۆشییەکانی دوای نەشتەرگەری کاتی زیاتری دەوێت بۆ مانەوە لای دکتۆر، چونکە دکتۆر چارەسەرو شیکار خۆی ئەنجامی دەدات، وەك ئەوە وایە نەشتەرگەری بچوك

ئەنجام بدات، بە پێچەوانەی ئەوەی کە پزیشك چارەسەرەکە دەدات بە نەخۆش خۆی، دەبێت لە یادمان بێت کە ڕاگرتنی پاکوخاوێنیو ئارامی هوڵەکەو پاراستنی کەلوپەلەکانی لە ئەستۆی هەمووانداییە.

*سکرتێر: کاتێك دەچینە سەردانی هەر پزیشکێك، یەکەم کەس کە چاومان پێدەکەوێت سکرتێرە، پێویستە کەسێکی بە ئارامو کۆمەڵایەتی بێت، کەمێکیش زانیاری لە بواری پسپۆری دکتۆردا هەبێت، واپێویستە کەسێك بێت ئامادەکرابێت بۆ ئەم کارەو کەسێکی لێهاتوو ڕووخۆش بێتو جوانترین مامەڵە ڕەچاو بکات، سکرتێر کاریگەری زۆری هەیە، پێویستە سکرتێر چاودێرییەکی تەواوی هۆڵەکە بکات لە هەموو ڕوویەکەوەو ڕێکخستنی هەموو ئەو بابەتانەی پێشوتر باسی لێوەکراوە، پێش نەخۆش ئامادەبێت، خشتەیەکی لەبەردەستدا بێت بە پێی کاتو ژمارەو ڕیزبەندی بۆ نەخۆش بۆ ڕۆژێكو دکتۆر لە ژمارەی ئەو ڕۆژە ئاگاداربکاتەوە، (سکرتێر ئاگاداربکرێتەوە لە ژمارەی نەخۆش، بۆ ڕۆژێك کە ئەمەش بەپێی بواری پسپۆری دکتۆر جیاوازە)، کاتی تەواو بدات بۆ سەردانی نەخۆش بۆ لای دکتۆر لە ڕووی کاتژمێرو ڕۆژی دیاریکراو تاکەمترین کات چاوەڕوانی دروست بێت، مراجعو نەخۆش بە پێی کاتێكو خشتەی پێکەوەی سەردانی دکتۆر بکەنەوە.

* دواندنی دکتۆرو نەخۆش:

پێویستە بەپێی کاتی دیاریکراو بگاتە کلینكو نەخۆشخانەکە، دکتۆر تایبەتمەندییەکی زۆر گرنگی هەیە، هەمیشە مامەڵە نەرمو نیانییەکانی کاریگەری زۆر دروستی دەبێت لەسەر دەروونی مرۆڤ، چونکە مامەڵەیەکی مرۆڤانەیەو لای خوداو پاشان لای خەڵکیش ڕێزدارە، بە زمانێکی پاراوو سادە کە نەخۆش لە هەموو هۆکارو جۆری نەخۆشییەکەی بگاتو خۆی بە دووربگرێت لە زمانێکی پزیشکی، یەك یەك نەخۆش سەردانی دکتۆر بکەن، بۆ دیاریکردنی جۆری نەخۆشەیەکەی، ڕەچاوی تایبەتمەندی نەخۆش بکرێت، نەخۆش ئاگاداربکرێتەوە لە لایەن دکتۆرەوە هەموو چارەسەرەکە بە کاربێنێ نەك هەر ئازاری نەما واز لە چارەسەرەکە بهێنێت، بەتایبەتی بۆ نەخۆشییەکانی هەناو ئەو نەخۆشیانەی نەخۆش تەنها هەست بە ئازار دەکات، یان نەخۆشییەکانی پێست کە ئەم بە پێچەوانەوە ئاگاداری نەخۆش بکرێتەوە کە کاریگەری دەروونی زۆر کاریگەری هەیە لەسەر چارەسەرەکە، چونکە نەخۆشییەکەی جەستەییەو بینراوە، یاخود سەردانی دکتۆرە دەروونییەکان وا پێویست دەکات مامەڵەیەکی دروستو ژینگەی تاك ڕەچاوبکرێت، دیاریکردنی جۆری ئەو خواردنانەی بە سوودنو کاریگەری باشیان هەیە لەسەر نەخۆشییەکە لە ڕێی نوسراوێکی تایبەتەوە (ڕەچەتە) بدرێت بە نەخۆش، چونکە ئەوانەش بەشێکن لە چارەسەر، باس لەو خواردنانە بکات کە بیخوات نەك ئەوانەی لێی قەدەغەکراون، یان گەر پێویستی زیاتری کرد لە ڕێی ڕاپۆرتی تایبەت بە هاوکاری دکتۆرێکی خۆراکزانی جۆری خۆراکەکە دابین بکرێت بۆ نەخۆش...

* خزمەتگوزار: بۆ ڕاگرتنی پاکوخاوێنیو سەلامەتیو تەندروستی تاکی نەخۆشو ئامادەبووان، پێویستە ماڤی ئەوەی پێبدرێت لە دابینکردنی جلوبەرگی تایبەتیو دەستکێشو پاکژکەرەوەو مەڤنەعو پێش نەخۆشو ئامادەبووان هەموو شوێنەکان پاکژکرابێتەوە، جۆری دەستشۆرو تەوالێتەکانو بەلوعەکان لە جۆری باشترین بێت تا نەبێتە هۆی گواستنەوەی ڤایرۆس لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر.

تایبەتمەندی تر سەبارەت بە نەخۆشخانە میلییەکانی گەڕەکەکانو شارو قەزاو گوندو ناحییەکان:

پێویستە ساڵانە چەندجارێك لە ڕێی سیمینارو وۆرك شۆپو سلایدی تایبەت بۆ گشت چینو توێژو ڕەگەزو تەمەنێکەوە پۆلین بکرێتو بابەتی تەندروستیو مامەڵەکردن لەگەڵ نەخۆشو جۆری نەخۆشو نیشانەکانیانو کاریگەرییە دەرونییەکانو قۆناغەگەشەییەکانی مرۆڤو هەر گۆڕانکارییەکی ترو فریاگوزاری سەرەتاییو خۆراکزانیو سەلامەتە ژینگەییەکان، کە چەند کاریگەری هەیە لەسەر تەندروستی مرۆڤ، پێشکەش بکرێت. بەپێی بەرنامەیەکی تایبەت سەردانی قوتابخانەو دایەنگاو باخچەکان بکرێت تا لەنزیکەوە شارەزای جەستەو چۆنییەتی مامەڵەکردن لەگەڵیاندا بن، بە پێی قۆناغەکانی تەمەنیان لە هەموو گۆڕانکارییەك ئاگاداربێتو کۆنترۆڵکردنی باری دەروونی مرۆڤ.

ئیمان ناصح

سەرەڕای هەموو شتێك

دەگونجێت زۆر کات مرۆڤەکان تووشی خەمباریو ماندوبوونو بێزاریت بکەن..
بەڵام تۆ، بەردەوام بە لە خۆشویستنت!
کاتێك سەرکەوتن بەدەستدێنیت، دەگونجێت هاورێ ساختەکانتو دوژمنە ڕاستەقینەکانت بۆ دەربکەوێت، بەڵام تۆ بەردەوام بە لە سەرکەوتنەکانت!
دەگونجێت زۆرکات بە وتنی ڕاستییەکان تووشی سەختی ببیت..
بەڵام تۆ بەردەوام بە لە ڕاستگۆییت!
دەگونجێت ناپاکی ببینی لەو کەسانەی کە ڕۆژێك یارمەتیت داون..
بەڵام تۆ بەردەوام بە، لە یارمەتیدان!
دەگونجێت ئەو چاکەیەی ئەمرۆ کردوتە بۆ سبەی لە یاد بکرێت..
بەڵام تۆ بەردەوامبە لە چاکەکردن!



ئالانی

جوانترین دەربڕین!



ئاوازی ژیان: هەموو فرمێسکێك كۆتایی دێت، هەموو خەمێكێش كۆتایی دێت، كۆتایی هەر فرمێسكێك بە خەندە دێت، هەموو خەمێكیش بە خۆشی دێت، هاوكات هەموو خەندەیەكیش كۆتایی دێت، ئاوازی ژیان وەهایە، سەرەتاو كۆتایی هەیە، ژیان خەندەو گریانە، ئیدی زۆر دڵخۆشو لە خۆبایی مەبە، زۆریش خەمبارو بێهیوا مەبە!

پێنووس: پێنووس ئەو هاوڕێیەتە كە بەردەوام لەگەڵتدایە، مادەم تۆ گرنگی پێدەدەیت، ئەو هۆكارەیە پێناسەی كەسایەتی تۆ لەسەر پەڕاوەكان دەكات، پێنووس ئەو بەخششەیە كە خوای گەورە وەكو ڕووناكییەك بە هەندێك كەسی بەخشیووە، پێنووس سكاڵای مەزلومییەتی خاوەنەكەی لەسەر پەڕاوەكان وێنا دەكات، پێنوس دەبێتە هۆی ڕووناككردنەوەی ڕێگە تاریكەكانو گەیشتن بە بەختەوەری هەمیشەیی!

هەڵەكانمان: گرفت نییە كە تۆ هەڵەت كردووە، تەنانەت ئەگەر هەڵەكەشت گەورە بووبێت، ئەوەش گرنگ نییە كە تۆ دان بە هەڵەكەتدا دەنێیتو ئامۆژگاری بەرامبەرەكەت قبوڵ دەكەیت، بەڵكو كاری گەورەو گرنگ ئەوەیە كە هەرگیز جارێكی دی نەگەڕێیتەوە سەر هەڵەكردن!

مەوەستە: لەسەر هەڵەكانی ڕابردووت ڕامەوەستە، چونكە ژیانی ئێستات لێدەكاتە دۆزەخ، ئایندەشت تێكدەشكێنێت، تەنها ئەوەندە بەسە كە پەند لە ڕابردووت وەربگریت، ئەو كات ژیانێكی نوێو پەڕەیەكی نوێت پێدەبەخشێت، گەر هەڵەكانی ڕابردوو دووبارە نەكەیتەوە، دەتوانیت ببیتە كەسێكی سەركەوتوو بە ئەزموون!

كێ ڕقی لێتە؟ ئەگەر خەڵكی ڕقیان لێت بێت، بەڵام تۆ متمانەت بە خۆت هەبێو ڕێزی خۆت بگریت، زۆر باشترە لەوەی كە خەڵكی خۆشیان بووێیتو تۆ ڕقت لە خۆت بێو متمانەت بە خۆت نەبێت!

خۆرهەڵاتنو خۆرئاوابوون!

ڕێگە مەدە بێهیوایی هەموو ژیانت زەوت بكات، بڕوانە ئەو جێگەیەی كە هەموو سپێدەیەكی نوێ خۆری لێوە هەڵدێت، بۆئەوەی وانەیەك فێربیت، ئەو وانەیەی كە خوای گەورە دەیەوێت هەموو خەڵكی فێری ببن، سەرنج بدە خۆرئاوابوون نابێتە بەربەست لەبەردەمی خۆرهەڵاتندا، لە هەموو سپێدەیەكی نوێدا.

خەیاڵ مەكە: وامەزانە خەڵكی هەموویان فریشتەنو خەونەكانت دەهێننە دی، كوێرانەش متمانەیان پێ مەكە، چونكە ڕۆژێك دادێت دەگریت بۆ دڵپاكیو ساویلكەیی خۆت!

وەكو ئاو بە: ئاو ئەگەر لە شێوەی دڵۆپەشدا بێت، دەتوانێت تاشە بەردی گەورە كون بكات، بە مەرجێك بەردەوام بێت!

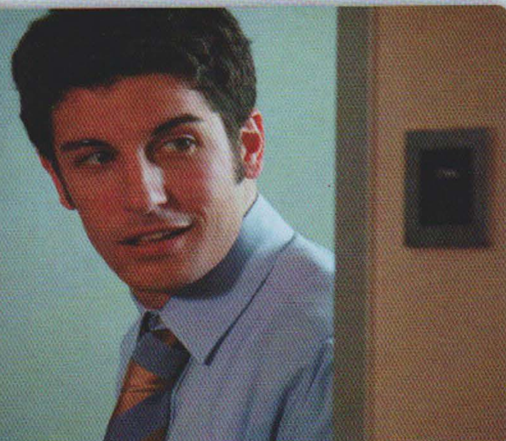
خەمبار مەبە: چونكە خەم ئاوی شیرینو سازگار تاڵ دەكات، خونچەو گوڵەكان دەكاتە دڕك، باخچەو بێستانەكان دەكاتە بەردەلانێكی وشكو بێكەڵك!

تاوان: مەڕوانە بۆ بچووكی تاوان، بڕوانە بۆ گەورەیی ئەو كەسەی سەرپێچی دەكەیت!

دنیا: دنیا وەكو ئاوی دەریا وایە، هەرچەندە زیاتری لێبخۆیتەوە، زیاتر تینوت دەبێت!

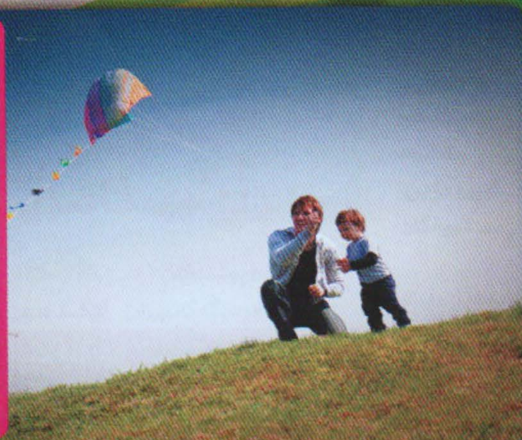
كورسی: بەهۆی كورسیو دەسەڵاتو پلەو پایەتەوە خەڵكی بە كەم مەزانەو لە خۆت بایی مەبە، ئەگەر كورسیو دەسەڵاتو پلەوپایە، هەمیشەیی بووایە، ئەوا دڵنیابە نەدەگەیشتە دەستی تۆ!

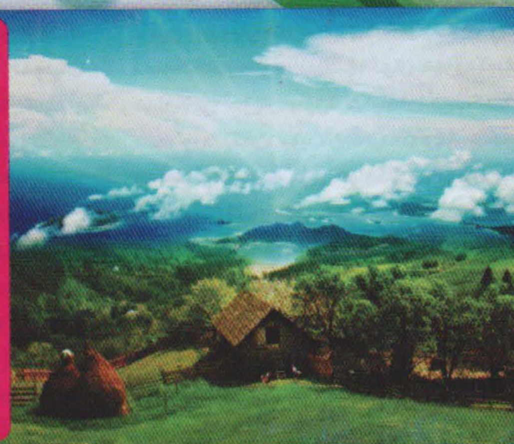
پەروەردە

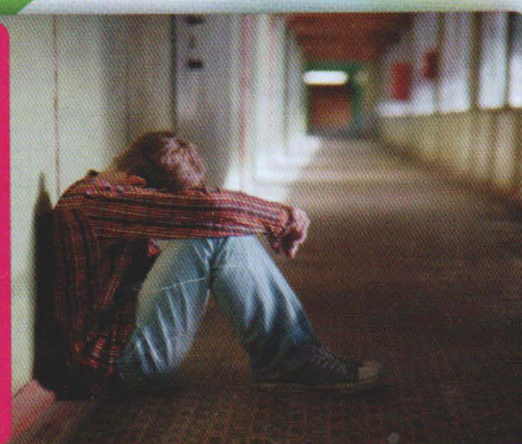






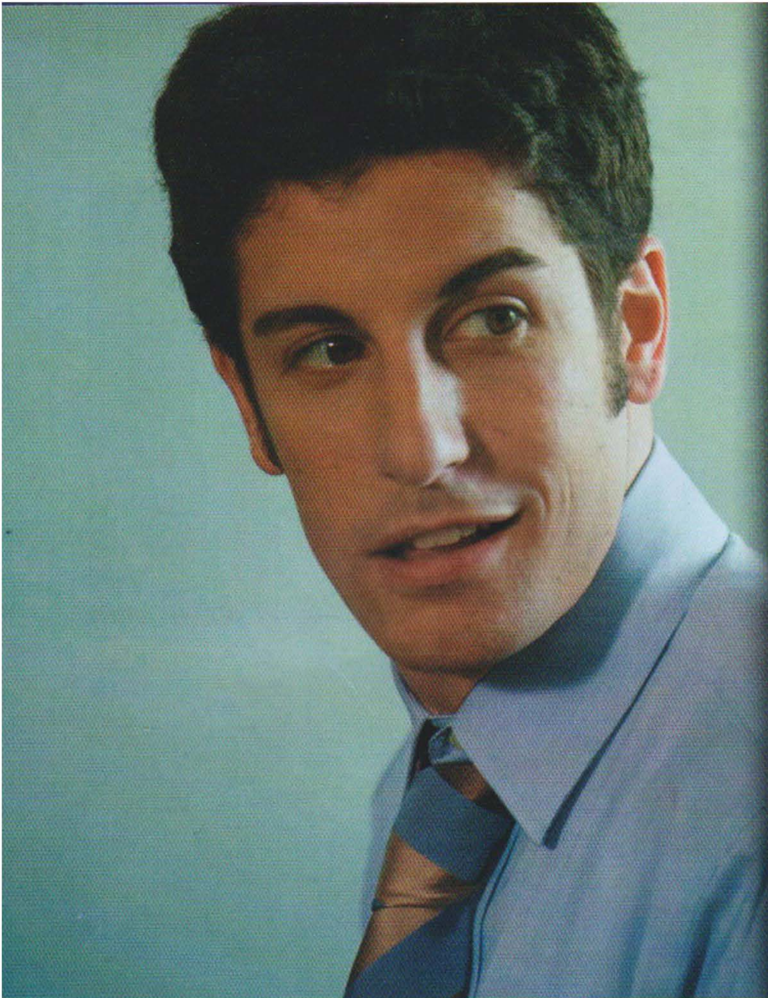












گومانبردن

بەشی پێنجەمو کۆتایی

پەیمان غەمگین

لە ژمارەی ڕابردوودا باسمان لە سێ جۆر ژینگە کرد، لێرەدا هەرسێ ژینگەکە وەردەگرین، تا بتوانین جوانتر لێکیان بدەینەوە.

لە ژینگەی کەسە خاوەن خێزانەکەدا سەروەرییەك هەیە، لەگەڵ بەرپرسیاری خێزانی، ئەمە بیرکردنەوەو لێکدانەوەی زۆر جیایە لەگەڵ ئەوانی تر، ئەمیش بە هۆی ئەوەی بەرپرسیارە لە خێزانەکەی، ژینگەی ئەو کەسە وادەخوازێت لە کورتترین جوڵەی نامۆ بکۆڵێتەوە، تابگات بە ڕاستییەکان، کەمترین گومان لەبەرچاودەگرێت، تەنانەت هەندێجار بواری ئەوە نامێنێتەوە وتووێژی هاوسەری ئەنجام بدرێت، بە هۆی نەبوونی ئەو وتووێژەش بەدحاڵیبوون دێتە کایەوە، لە پاشان هەڵچون دوای بڕیاردان، وەك لە بەشی ڕابردوو باسمان کرد هەر بڕیارێك لە تووڕەبوون، واتا بڕیارێکی نەگەیوو ناکامڵ، لە ڕاستەقینەو یەکلاکەرەوە بۆ باسە شاراوەکان، هەر لە ڕێگاییەوە نهێنییەکان دەگوازرێنەوە، لە هەردوولا، نە ئەم درك دەکات بیدرکێنێت، نە ئەویش حەزدەکات بیبیستێت، تاوای لێدێت جیابوونەوە دەخولقێت، لە پاشان کە ماوەیەك تێپەڕی، ئەوجا هەڵەی خۆیان دەزانن، کە خەتای هیچ کامیان نەبووە، بەڵکو خەتای لێکدانەوەکانیان بووە، ژنێك لەوە تووڕە دەبێت ئەگەر هاوسەرەکەی پرسیاری لێبکات لەسەر چوونە دەرەوەی، لەو کاتەی کە تووڕەش دەبێت هاوسەرەکەی هان دەدا زیاتر گومانی لێبکات، ئەو بەدهۆشییەی کە هەمانە، واناکات حاڵی بین لە یەکتر، باشە چ ژنو مێردێك هەیە کە کێشەی ئەوەیان نەبێت؟ بەڵام ژینگەی هەندێکیان لەگەڵ ئەوەی تریان جیایە، هەندێکیان لە ڕوانگەی یەکەوە قسەدەکەن، واتا خۆیان دەخەنە شوێن یەك، هەم ژنەکە هەمیش پیاوەکە، ئەگەر حاڵەتەکە پێویست بێت بۆ لێپێچینەوە پیاوەکە دەیکاتو ژنەکەش ڕازی دەبێت، بەڵام ئەگەریش پێویست نەبێتو پیاوەکە خۆی بێدەنگ دەکاتو ژنەکەش دەچێتە شوێنی خۆی باسی بۆ دەکات، ئەمە ئەو ژنو مێردەن کە لە یەك تێدەگەن، بێئەوەی هیچ کات داوای ڕوونکردنەوە لە یەك بکەن، بەهانە بەشێکی ڕەهای داگیر کردووە لە نێوان هاوسەرەکان، ئەمیش لە دوای ئەوە دێ کە گومانەکانی چڕ دەبنەوە، ئەو خاڵە هۆکارەکەی کەمتەرخەمی هەردوولایە، نیشانەکانی لە هەردوولا یەکدەگرێت، وەك ئەوەی جێگای نووستن جیادەکەنەوە، بەشەڕدێنو قسەی ناشیرین بە یەکتر دەڵێن، ڕێزی یەکتر ناگرن ...هتد، ئەمەو چەندین نیشانەی تر، ئەوە خاڵێکی زەقە بۆ جیابوونەوەی هەردوولا، بەڵام ئەوە مانای ئەوەنییە هەردوولا حەز بەوە دەکەن ژیانیان واتێکبچێت، بەڵکو ئەگەر بچینە نێوناخیان هەردوولا حەزدەکەن ژیانێکی ئاسودەیان هەبێت، لەگەڵ ئەوەشدا، دان بە هەڵەکانیاندا نانێن، بۆ چارەسەری ئەم کێشەیە، تاکە ڕێگا دایلۆگێکی نەرمو نیانە، دوای هەریەکەیان هەڵەکانی خۆیان بڵێن، لە پاشان هەڵەکانیان بەراورد بکەن، بۆیان دەردەکەوێت هەموو هەڵەکانیان لە دژی هەڵەکانی یەك بووە، لە توێژینەوەکان دەرخراوە، کە زۆری نەخۆشییەکانی ئێستای ئافرەت لەوەدایە کە فشاری دەروونی زۆری بکرێتە سەر، وەك ئەوەی کە هەمیشە فشاری لەسەربێت، لە ڕووی هەڵسوکەوت، بەڵام ئەوە مانای ئەوەنییە ئافرەتیش ڕەچاوی ئەوە نەکات کە چۆن هەڵسوکەوت بکات، خۆئەگەر ئافرەتێك بە ڕێکی هەڵسوکەوتی کرد نیشانەیەکە بۆ پێشگرتن بە گومانبردنی هاوسەرەکەی، ئەوەی باسم کرد ژینگەی ئەو خێزانە بوو کە پیاوێك لە ناوەرۆکییەوە گوماناوی دەبێت، یاخود ژنێك بە پێچەوانەوە.

بابێینە سەر ژینگەی دووەم کە ژینگەی تازە گەنجێکە، لە ژینگەی ئەودا، تەنها یەك پرەنسیپ هەیە، ئەویش بێ متمانەیەکی زۆر بە داهاتوو، گومانبردن لە زۆربەی دژە ڕەگەزی خۆی، ئەمەش لە دوای ئەوەدێت، کە خۆی بەشێکە لەو وانەیەی کە دەیڵێتەوە بۆ ژیان، زۆرێکمان لەو گەنجانە هەڵگری

ئەو پێناسـەیەین، گرنگی ئـەو ژینگەیە بە زوویی چارەسـەر دەبێت، لە تێرخواردنێك بە نێو بەسەرهاتێکی واقیع، ئەمەش وادەکات هەسـتە بەرپرسـیاریەتییەکەی، نەخاتـە کۆڵی خۆی، بۆئـەوەی گومانڕێزی بخاتەوە، سـەبارەت بە ژیانو سەربردەکانی. ئەو هەر لەو خاڵەدا دەوەستێت، بەدواداچوون دەکات بـۆ خـۆی، نەك بـۆ گومانەکانـی خەڵکی، ئەوە لـە کاتێك ڕوودەدات ئەگەر گەنجەکان باوەڕیان بەوەهەبێت کە ڕاستگۆیی دەرخەری گومانــەو گەیشتنە بە کامڵبوونـی بڕیار، لەوێشـەوە بڕیارێك دەدەن بە بێگومانانەو بە یەکلاکەرەوەیی.

لە ژینگەی سـێیەمدا ژینگەی منداڵێکی دەسـاڵانە، کـە درگـی بـە هیـچ شـتێك نەکردووە، لە پێکهاتەکانـی فراوانبوون، لە نێو بیرکردنەوە، بە حوکمی ئەوەی هێشتان کامڵ نەبووە بۆ بڕیاردان..

ئێستا گەیشـتینە ئامانجی خۆمان، واتا گەیشتین بە کۆتا باسەکەمان، لە ڕێگای ئەو هێڵەی کە گومان لە ڕاستی جیادەکاتەوە، کە ئەمانیش بە پێی ئەو دارشـتەیەی خوارەوە دەبێت!

١- گومان لە هەسـتەوە لە دایك دەبێت، لە هەستیشەوە گەورەدەبێت، بەڵام بێئەوەی درکی پێبکرێت، بڕیاری بۆ دەدرێت.

٢- ڤایرۆسـێکی گوێـزراوە، لـە نێـو نهێنییەکان خۆی حەشاردەدات، هەرکەسێك نهێنـی زۆری خەڵکـی هەڵگرێـت تووشـی دەبێت، ئەگەر دژی ئەو ڤایرۆسـەی نەبێت، کـە پێداچوونەوەیەکی عەقڵییـە،، دەتوانم ناوی بنێم بە ئینتی گومان.

٣- خاڵێکـە بـۆ وەرچەرخـان بەدوای ڕاستی، بەڵام لە کودەتایەکی نهێنییەوە بێت، نەك ئاشکرا، تاکو شاراوەیی زاڵبێ بەسەریداو بڵاونەبێتـەوە، بەوجۆرە بێ زیان دەبێت تا دەگات بە خاڵە ڕوونەکە.

٤- ئاگادارکردنەوەیە بۆ ئاگابوونمان لە خاڵە لاوازەکانمان، تاکـو بەرگری زیاترمان هەبێت لەبەرامبەر هێرشەکان.

٥- ڕۆڵی ژینگەکانی دەوروبەر، بەسـەر سروشـتە بنەڕەتییەکانـی مرۆڤـدا، بـۆ تەرکیزکردن لەسـەر نامۆبوونـەکان، وەك ئـەوەی هەریەکـەو ژینگەیەکمان هەیە، کە لە ڕێگایەوە هەسـتەکانمانی پێدەناسینەوە، نموونەشمان ئەوەیە کاتێك من هەستکردنم لەگەڵ تـۆ جیابێت، بڕیاریشـم جیادەبێت، ژینگـەی من تاچەنـدە ژینگەیەکـی ئاڵۆز بێـت لەبەربەرەکانـێ، زیاتـر هەڵگری ئەو سـیفاتانەم کە بۆ بەربەرەکانـی ڕەهان. بە جۆرێکی تر قەسـاب پێویستی بە چەقۆیە، بەڵام نوسەر پێویستی بە پێنووسە.

٦- گومان شکسـتە بۆ تێگەیشـتن، واتا بەدحاڵی بوونەو لە هەمان کاتیش ئیرمییەو ئەمەش لـە گوێ نەگرتنو دوورکەوتنەوەیە لە دایلۆگ، خۆسەپاندنێکی ڕەهایە لە لایەن هەردوولا، چۆك نەدانی هیچ کامیانە، دوایش پەشیمان بوونەوەیەکی بێکەڵکە.

بۆچارەسەرکردنی هەموو ئەو خاڵانە،،، دەکرێت بـە پێچەوانەوە ئەو خاڵانە ڕەچاو بکەیت..

١- هەرگومانێـك لە دایکبوو، مەیخەرە بواری ڕاگەیاندن بۆ گومانلێکراو، تاکو چەند جارێك بە چاوی ژێری سەیری نەکەیت.

٢- خۆپاراسـتنت لـەو ڤایرۆسـە تەنها پێویسـتت بە متمانەیەکـی ڕەهایە لە دوای ئەوەی کلیلی دەروونت عەقڵ بوو.

٣- هەرچەندێك گومان خراپی زۆرترە، بـەڵام یەکێك لـە باشـییەکانی دەرخەری ڕاسـتییەکانە، ئەگـەر بـە دڵ بۆ ڕاسـتی دەگەڕێیـت، ئـەم وتەیـەم لەبیـر مەکـە، (ئەوانـەی دەیانەوێت بە ڕاسـتگۆیی بژین، دەبێـت ئارامگریـش بن تاکو ڕاسـتییەکان دەردەکەون).

٤- هەوڵـدە بەرگریکارێکی بەهێز بیت، لەسـەر هەسـتەنهێنییەکانت، کـە هەسـت پێکراونین لە لایەن کەسەوە، هەوڵدە زاڵبی بەسـەر خاڵـە لاوازەکانتـدا، وەك تورەیی‌و هەڵچـون، یاخود ئەو هەسـتەی کە گومانت بۆ دروست دەکات.

٥- هەوڵـدە زاڵبیـت بەسـەر ژینگەی تایبەتـی خۆت، وەك ئەوەی کـە دەوروبەر نەیەتە نێو بیرکردنەوەکانت بۆ زیادکردنی گریمـان، گوێ لـەو گریمانانـە مەگرە کە گومـان دەخەنـەوە، بەڵکو دەبێـت بەڵگەی زینـدو هەبێت بۆ دەرخسـتنی گومانەکان، نەك گریمان.

٦- هیـچ کات هـەوڵ مـەدە تاهەتایە بەشاراوەیی بیهێڵیتەوە، تاوای لێبێت تورەیی گومانەکان ڤووتت بدەن، پاشـان بواری ئەوە نەهێڵیت گومانلێکراو هیچ بدرکێنێت، بەڵکو لە دوای کەڵەکەبوونـی گومانەکان هەوڵدە، بـە جۆرێکی هێمـن، گومانلێکـراو بهێنیتە گۆ، بێئەوەی هەست بەوەبکات گومانت لێی کـردووە، وادەرخـات تەنهـا دەروونت ئارام دەکەیتەوە، لەوێوە دەتوانیت دایلۆگ بکەی‌و دوایـی لێـك تێبگەن‌و لـە دوای ئەوەش کە تێگەیشـتن هەبوو، ڕاسـتییەکان ئاسـان تر دەبینرێن..

لـە کۆتاییـدا هیـوام وایـە کـەس بە گومانــەوە بڕیار نەدات ئانەگات بەڕاسـتی، کەسیشـمان ئەو گومانانە لە دڵ هەڵنەگرین کاتێك دەزانین گومان.

هەرشادو کامەران بن.

ئاسۆ حاجی

پەپوولەکان دڵیان نامرێنن

پەپولـەکان کاتێـك باڵـە ڕەنگاوڕەنگەکانیـان لێکـدەدەن، کاتێك ئەو ڕۆح سـوکانە سـێبەریان بەسەر گوڵا تێپەردەبێـت، کاتێـك دەفـڕن، نـەزۆر بڵنـد زەوی جێبهێڵن، نـەزۆر نەوی خاك داگیربکەن، کاتێك لە ئاسمانا سەمادەکەن لە دەوری یەك دەخولێنەوە، گوڵەبۆنخۆش‌و ڕەنگ سورو زەردو سپی‌و ئاڵەکان چاویان دەبڕنـە باڵایان، دەمیـان دەکەنەوە، وەکو بێچووییەکی برسی بۆ بانگکردنی ئەو ڕۆح سوکانە، ئەگەر بۆ ساتێکیش بێت، چوونکە زۆر شەیدای ڕووخسارو ڕەوشتی بەرزیانن، ئەوانـە هیـچ کات وەك دڵڕەقـەکان نین، ئازاریـان نادەن‌و پەڕەکانیان هەڵناوەرێنن، هیچ کات بۆ سـاتێکی کەمیش بێت نایان فرتێنن، دڵیـان نامرێنن، بۆنی خۆشـی ئـەو بۆنخۆشـانە تەنها بۆخۆیـان نابەن، جوانیشـیان لە بەهـار دانابڕێنـن، بۆیە گوڵیـش هیچ کات درکـی باڵایان لە پێیە بچکۆلەو ناسکەکانیان ناچەقێنن‌و ئازاریان نادەن!



ئا: بەرزان ئەبوبەکر

بڕیارەکەی پادشای فەرەنسا!

گەر دەتەوێت بڕیارەکانت جێبەجێ بن، با ڕاوێژکارو حەکیمەکانت ژیرو لێهاتوو بن!

یەکێک لە پادشاکانی فەرەنسا بڕیارێکی دەرکرد، لە بڕیارەکەدا هاتبوو کە نابێت ئافرەتان بە خشڵو زێڕ خۆیان بڕازێننەوە، بڕیارەکە بە تەواوی وڵاتدا پەخشکراو سەربازانی پادشا بە هەموو کوچەو کۆڵانەکانی ئەو وڵاتەیان ڕاگەیاند، کە ئیدی نابێت ئافرەتان خۆیان بە خشڵو زێڕ بڕازێننەوە!

دەرکردنی ئەم بڕیارە کاردانەوەیەکی توندو نارەزاییەکی بێ وێنەی لە نێوئافرەتانی فەرەنسادا لێکەوتەوە، ئافرەتانی ئەو وڵاتە بە نێو شەقامەکانی شاردا بڵاوبوونەوەو بڕیاریاندا بە هیچ شێوەیەك گوێڕایەڵی فەرمانەکەی پادشا نەکەن، نارەزاییو بێزاری ئافرەتانی شار هەموو کوچەو کۆڵانێکی ئەو وڵاتەی گرتەوە، بۆ سەرپێچیکردنی فەرمانەکە هەمووان لە جاران زیاتر بە خشڵو زێر خۆیان ڕازاندەوەو ڕژانە سەر شەقامەکان، هەواڵی نارەزایی ئافرەتان کۆشکی پادشای هەژاند.. هەربۆیە پادشا داوای کۆبوونەوەیەکی نائاسایی لە ڕاوێژکارانی کرد، ڕاوێژکارو وەزیرەکانی پادشا ئامادەبوون، گفتوگۆو ڕاگۆڕینەوە سەبارەت بە نارەزاییەکانی ئافرەتان لە بەرامبەر بڕیارەکەی پادشای وڵاتدا دەستیپێکرد، هەندێك لە ڕاوێژکاران پێیان وابوو پادشا لە پێناوی بەرژەوەندی گشتیو گەڕانەوەی هێمنیو ئارامی بۆ وڵاتەکەیان پێویستە لە بڕیارەکەی پاشگەز بێتەوە، هەندێکی تریان بۆچوونیان وابوو پاشگەزبوونەوە لە بڕیار، بەڵگەی شکستو لاوازییە، بۆیە پێویستە بڕیارەکە جێبەجێبکرێتو پاشا بیسەلمێنێت کە دەسەڵاتو توانای بڕیاردانی هەیە.

پاشا وتی: ئێوە بۆ تیاچوون باشن هەمیشە لە نێوخۆتاندا ناکۆکنو ناتوانن لەسەر خاڵێك ڕێکبکەون، پاشان فەرمانی کردو وتی: بڕۆن بۆ لای حەکیمی شارو بانگهێشتی بکەن بۆلامان، تا بزانین ئەو ڕێگەچارەیەکی گونجاوی لا دەستدەکەوێت، کاتێك حەکیم گەیشتە کۆشکی پادشاو گرفتەکەیان بۆ ڕوونکردەوە، لە وەڵامدا وتی: جەنابی پادشا خەڵکی گوێڕایەڵی فەرمانەکانت ناکەن ئەگەر تۆ وابیر بکەیتەوە کە تۆ چیت دەوێت، بەڵکو دەبێت بیر لەوە بکەیتەوە کە هاوڵاتییەکانت چییان دەوێت!

پادشا وتی: ئێستا دەبێت چی بکەین؟ ئایا لە بڕیارەکەم پاشگەز ببمەوە؟

حەکیم: نەخێر، بەڵکو جوانکاریو ڕاستکردنەوەو ڕوونکردنەوە بۆ بڕیارەکەت زیاد بکە، بەم شێوەیە: خۆڕازاندنەوە بە خشڵو زێڕ لە تەواوی وڵاتدا قەدەغەیە، چونکە ئافرەتانی جوانو قەشەنگ پێویستیان بە خۆڕازاندنەوە نییە، پاشان لە خاڵی دووەمی بڕیارەکەتدا جیاکارییەك بکەو بڵێ: ئەم بڕیارە ئەو ئافرەتانە ناگرێتەوە کە ڕووخساریان ناشیرینەو تەمەنیان چووەتە سەر، دەیانەوێت بەم مەبەستەیان ناشیرینی ڕووخسارو بەساڵاچوونیان بشارنەوە.

حەکیم بە پادشای گوت: بەمشێوەیە خەڵکی گوێڕایەڵیت دەکەن. هەمووان بۆچوونەکەی حەکیمیان لاپەسەند بوو، دەستبەجێ پادشا ئەو بڕیارەی دەرکرد..

دەزانن بەبیستنی بڕیارەکە چی ڕوویدا؟

ئافرەتە بە تەمەنو ڕووخسار ناشیرینەکان زیاتر لە ئافرەتە قەشەنگو جوانەکان بڕیارەکەیان جێبەجێکرد، چونکە هەر یەکەیان سەیری خۆیان دەکردو دەیانگوت من جوانم پێویستم بە خۆڕازاندنەوە بە خشڵو زێڕ نییە، خۆئەگەر خۆیان بڕازاندایەوە ئەوا بەڵگە بوو لەسەر ناشیرینیو پیری ئەو کەسە..

کاتێك بە ژیری ئەوان بیر دەکەیتەوە، شارەزای خەمو پێداویستییەکانیان دەبیت، هەست بە ئازارەکانیان دەکەیت.

دارشتنی قسەو بڕیار، هونەرێکە پێویستی بە کەسی ژیرو لێهاتوو بە توانا هەیە، زانستێکە پێویستە فێری ببین، بەکاریبهێنین لە بانگەوازو پەروەردەو وانە وتنەوەو فێرکردنو فێربووندا، بۆئەوەی بگەین بەو ئامانجەی دەمانەوێت، هەروەها پێویستە پێش دەرکردنی بڕیارەکانمان، ڕەچاوی پەرچەکرداری بەرامبەر بکەین، نابێت بڕیارێك، یان داوایەك بکەین، کە جێبەجێکردنی ئاستەم بێت، کەواتە گەر دەتەوێت گوێڕایەڵیت بکەن، داوای شتێك بکە لە توانادابێت.

سەرچاوە/ http://shadipal.com



شوشە، یان ئاوێنە؟

ئا: ڕەمەزان عەبدوڵا

لاوێکی دەوڵەمەند چووە لای زانایەك، داوای ئامۆژگارییەکی لێکرد بۆ ژیانێکی باشتر، زاناکە لاوەکەی بردە لای پەنجەرەیەك کە دەیڕوانی بەسەر شەقامێکی سەرەکیداو پرسی: چی دەبینیت؟

- «ئەو مرۆڤانەی دێن‌و دەڕۆن، سوالکەرێکی کوێر، کە لەسەر شەقامەکە سواڵدەکات»!

دواتر ئاوێنەیەکی گەورەی پیشانداو دووبارە پرسی: چی دەبینیت؟

- «خۆم دەبینم»!

ئیتر ئێستا کەس نابینیت جگە لە خۆت! ئاوێنەو شوشە هەردووکیان لە یەك ماددەی سەرەتایی دروستکراون، ئەویش «شوشەیە»، بەڵام لە ئاوێنەدا ڕووکەشێکی ناسکی زیوی لە پشتی دراوە، تیایدا جگە لە خودی خۆت هیچی تر نابینیت، کەواتە بەراوردی ئەم دوو شتە بکە، شوشە کاتێك هەژار بێت کەسانی تر دەبینێت‌و خۆشەویستیان بۆ دەردەبڕێت، بەڵام کاتێك بە زیوو «سامان» دادەپۆشرێت تەنیا خۆی دەبینێت، تەنیا کاتێك بەهادار دەبیت کە ئەو ڕووکەشە زیوە لە پێش چاوەکانت هەلگریت، بۆئەوەی کەسانی تر ببینیت‌و خۆشەویستی خۆتیان بۆ دەربڕیت!



ژیان فێری کردم

ژیان فێری کردم: سەرنج لەو ڕاهێنەرانە بدە، کە شێرو پڵنگ لەسەر جۆرەها یاری ڕادەهێنن، بەشێوەیەك وەکو وەکو سەگو پشیلەی ماڵییان لێدەکەن، کەواتە تۆش هەمان کار لەسەر نەفس‌و ئارەزووەکانت ئەنجام بدە!

ژیان فێری کردم: خۆشەویستی ڕاستەقینە، ئەو خۆشەویستییەیە کەهەرگیز کۆتایی نایەت، تەنانەت ئەگەر تەمەنیش کۆتایی هات، ئەو هەر دەمێنێت!

ژیان فێری کردم: فرمێسك ئەو دڵۆپە ئاوانە نییە کە لە چاوەکانمان دێنە خوارەوە، زۆرێك لە ئێمە پێدەکەنێت، بەڵام دڵی دەگری‌و هاوار دەکات!

ژیان فێری کردم: لە خەم دوورکەوەرەوە، تا دڵخۆشی‌و ئاسوودەیی لێت نزیك بێتەوە، لە خوای گەورە نزیك بەرەوە، تا خەم‌و پەژارەت لێ دووركەوێتەوە!

ژیان فێری کردم: مرۆڤ خۆی دابونەریتەکان دروست دەکات، بەڵام دواتر بیرۆکەکان ئەو دروست دەکەن!

ژیان فێری کردم: کە ڕووکەش کاریگەری لەسەر خاوەنەکەی هەیە، ئەو کەسانەش لە هەڵەدان کە وا گومان دەبەن خەڵکی لە ڕووی ڕووکەشەوە بڕیارمان لەسەر نادەن!

ژیان فێری کردم: خودی مرۆڤ زۆرجار دووچاری هێرشی توندی هەستە نەرێنییەکان دەبێتەوە، کە مرۆڤ لە سەرکەوتن دەوەستێنن، وەکو (شەرمکردن، کێشەو گیروگرفتەکان، تێکچوونی باری دەروونی، ترسان، بێ ئارامی، خەوتن، ئیرەیی، حەسوودی... هتد)، بەڵام لەبەرامبەردا دەگونجێت ڕووناکی هەستە پۆزەتیفەکان هەڵبێت، وەکو (حەماسەت‌و گەرم‌و گوڕی، دڵسۆزی‌و خۆشەیستی‌و دڵفراوانی‌و گەشبینی‌و لێبوردن‌و ئارامگرتن... هتد)، پێویستە خۆمان لەسەر لایەنە پۆزەتیفەکان ڕابهێنین، ئەو کات دەبێت خۆمان بە کەسێکی خاوەن نرخ‌و پڕ بەها دابنێین.

ژیان فێری کردم: مرۆڤ دەتوانێت هەر شتێك بیەوێت بەدەستی بهێنێت، هەر ئاواتێکی هەیە بیهێنێتەدی، بە مەرجێك خاوەنی ورەیەکی بەرزو پتەو بێت، هەرگیز ئەم ورە بەرزییە لە دەست نەدات! بێگومان خەبات‌و تێکۆشان لە پێناوی ژیانی ئاسوودەدا، پەیوەستە بە ورەو تواناو ویست‌و ئیرادەیەکی پۆڵایینەوە، دەبێت ئەوەش بزانین کە ورەبەرزی‌و هیواو ئاوات، پشوودان‌و ڕێکەوتن ناناسێت!

ژیان فێری کردم: بۆئەوەی ببیتە خاوەنی نەریتێك کە هەمیشە لایەنە جوانەکانی ژیان ببینیت، پێویستە لەسەرت سەرەتا چاودێرییەکی وردی ئەو بیرۆکانە بکەیت کە دەیگەنیت بە ژێری ناوەکیت، بەردەوام ئەو بیرۆکە پۆزەتیفانە دووبارە بکەرەوە کە دەتەوێت لە ژێری ناوەکیتدا بیانڕوێنیت، دووبارەبوونەوەی کردار دەبێتە نەریت، دووبارەکردنەوەی نەریتەکانیش دەبێتە پتەوبوونی زیاتر، هەروەکو چۆن دەزوویەکی باریك دەبێتە کلاڤەیەکی ئەستورو بەهێز، هەرواش نەرم‌و نیانی‌و گەشبینی دەبێتە هۆی سەرکەوتنی مرۆڤ!

ژیان فێری کردم: مرۆڤی ژیر کەم قسە دەکات، کاتێکیش قسەی کرد، ڕاستی دەپێکی‌و حەق بەزاریدا دێت.

جادووی هاندان!





شارەزایان لە بواری پەروەردەکردنی منداڵدا پێیان وایە کەوا دایكو باوك پێویستە کارە باشەکانی منداڵەکانیان ببینن‌و بەردەوام هانیان بدەن‌و باسی چاکەکانیان بکەن، وەکو دەزانین هاندان زووتر وەڵام دەدرێتەوە تا سەرزەنشتکردن‌و لێپێچینەوەی ناخۆش، لەبەرئەوە لێرەدا هەوڵدەدەین کە چەند جۆرێك لە هاندان بخەینەڕوو کە بریتین لە:

١- بەشێوەیەکی تەواو بۆ منداڵەکەت ڕوون بکەرەوە چ کارێك خۆشحاڵت دەکات؟ بۆ نموونە بڵێ بەڕاستی ئەو کارەت زۆر جوان بوو، ئافەرین کەلوپەلی یارییەکانت لەگەڵ براکەتدا کرد بە دوو بەشەوە، بۆئەوەی هەردووکتان سودی لێببینن، یان بەڕاستی خۆشحاڵت کردم کە یارمەتی دایکت دا لە کارەکانی ماڵەوەدا، بەمشێوە هاندانە دەتوانیت پەروەردەیەکی باشی منداڵەکانت بکەیت، بەبێئەوەی پێویستت بەسەرزەنشتکردنی بێت.

٢- لەو کاتەدا کە هانی دەدەیت بە جوانی سەیری چاوەکانی بکە، بۆئەوەی لە ڕێگەی چاوەکانتەوە خۆشحاڵی تۆ بە تەواوی هەست پێبکات، چونکە ئەو کاتەی کە هەستی بە خۆشەویستی‌و خۆشحاڵی تۆ کرد،خۆی بەبێ پێوتن واز لە کاری ناڕەوا دەهێنێت.

٣- هەوڵبدە هەموو کردەوەو وتەکانت پۆزەتیف بێت بۆی‌و هەتا لە کاتی ڕەخنەگرتنیشت لێی با ڕەخنەت لەسەر هەڵسوکەوتی نەشیاوی بێت، نەوەکو هەستی بریندار بکەیت، بۆ نموونە پێی بڵێ کە درۆکردن، دزیکردن، فێڵکردن، ئیرەی ......هتد، کاری نەشیاوو قێزەون‌و نەخوازراون، پێویستە هەموومان لەو نەریتە خراپانە دووربکەوینەوە، نابێت پێی بڵێین: تۆ درۆزنی، فێڵبازی ...هتد.

٤- هاندانەکانت دوو ئەوەندە بکە، سەرەتا لەو کاتەدا کە بە تەنهایە هانی بدە، دواتر لە لای کەسێکی بە تەمەن تردا هانی بدە، بۆئەوەی ئەویش هانی بداتو پشتیوانی بکات، بەم شێوەیە هاندانەکەت دوو ئەوەندە کردووە کە بە دڵنیاییەوە کاریگەری چەند بارەی دەبێت، جگە لە زمان لە شێوازی تریش سوود وەربگرە، بۆ نموونە لە باوەشکردن‌و دەستبەسەرداهێنان کە ئەمە وا لە منداڵەکە دەکات بۆ وەڵامێك بگەڕێ بۆ ئەو ڕەفتارانەی تۆ.

٥- بەلایەنی کەمەوە هەموو ڕۆژێك سێ شت بدۆزەرەوە کە بە هۆیانەوە هانی منداڵەکەت بدەیت، چەند زیاتر بێت ئەنجامی باشتر دەبێت، بۆ نموونە تا ئەرکەکانی قوتابخانە تەواو نەکات ناچن بۆ سەردانی ماڵی مامیان، پوریان، خاڵیان، یان یاریکردنی لەگەڵ هاوڕێیەکی کە دراوسێیانە، یاخود تانمرەیەکی بەرز نەهێنێت ناچن بۆ گەشتو سەیران، سەردانی پارکی یاری ناکەن‌و هەوڵبدەن لە کاتی هێنانی نمرەو دەرچوون لەو تاقیکردنەوەیەی کە ئاستی نزمە تیایدا ئەوا دیارییەکی پێبدەیت چەند سادەش بێت بێگومان کاریگەری زۆر باشی دەبێت.

٦- هەمیشە منداڵ پێویستی بە گرنگی پێدانە لە لایەن دایكو باوکییەوە، هەر لە تەمەنی شیرەخۆرییەوە تا دەگاتە تەمەنێك کە چاکەو خراپەی خۆی لێکجیابکاتەوەو ئاراستەیەکی ڕاستو دورست لە ژیاندا وەردەگرێت، هەروەك پێشەوا عەلی دەڵێت: لە حەوت ساڵی تەمەنی یەکەمدا لێیان گەڕێن، لە حەوت ساڵی دووەمدا هاوڕێیەتیان بکەن، کە دەکاتە چواردە ساڵی، لە حەوت ساڵی سێیەمدا بەشدارییان پێبکەن، واتا لە تەمەنی ٢١ ساڵیدا تاکو هەست بە گرنگی پێدانی کەسانی دەوروبەرەکەی بکات.

٧- لە کاتێکدا کە گرنگی پێدەدەیت ئەوا هیچ هۆکارێکی نییە بۆ ئەنجامدانی کاری نەشیاو، چونکە فەرامۆشکردنی لەلایەن کەس‌و کارەوە وایلێدەکات دەستبەتاڵ بێتو بەدوای کارێکدا بگەڕێت کە سەرنجی دەوروبەرەکەی بۆ لای خۆی کێش بکات. هەموو کاتێك لە تەنهاییدا لێپرسینەوەیان لەگەڵدا بکەین‌و لە نێو کۆمەڵیشدا هاندان بکەین بە بەرنامەیەك بۆیان.

دڵنیابە کە ئەگەر بەباشی ئەم کارە سادەو بەنرخانە ئەنجام بدەیت، ئەوا بێگومان پەروەردەیەکی جوانی منداڵەکەت کردووەو دەبیتە هۆکارێك بۆ سەرکەوتن‌و بەرەوپێشچوونی لە ژیانیدا.

باوکان‌و هەڵەکانی پەروەردە!



ئا: بێگەرد فارس

منداڵێکی پێنج ساڵان دەبینێت لە دوورەوە باوکی بەرەو ڕووی دێت، باوکەکە هەروەك جاران سەرقاڵەو بە مۆبایلەکەی قسە دەکات، بەهۆی سەرقاڵییەوە ئاگاداری منداڵەکە نیەو بەریدەکەوێت، پاش ئەوەش بە توورەییەوە زللەیەکی لێدەداتو پێی دەڵێ: کوێری؟ نابینیت؟ منداڵەکەش بە دڵشکاوییەوە سەیری باوکی دەکات، تێناگات بۆ بێ هۆ لێی دا؟! سەرەڕای ئەوەش دووبارە دەستی بە گفتووگۆ کردەوە بە مۆبایلەکەی بۆ بەجێگەیاندنی کارەکەی.

ئەحمەد، منداڵێکە تەمەنی دە ساڵانی تێنەپەڕاندووە، پاش گەڕانەوەی لە قوتابخانە بەرەو فرۆشگاکەی باوکی بەڕێدەکەوێت، بۆئەوەی یارمەتی بدات، ئەو بەم کارە کە ڕۆژانە پێی هەڵدەستا زۆردڵخۆشبوو. ڕۆژێك کڕیارێك بۆ کڕینی پێویستییەکانی دێتە فرۆشگاکەو ئەو شتەی کە دەیەوێت بیکڕێت دانەی بە (١٠) دۆلارە، بەڵام کڕیارەکە پێی دەڵێت من نۆ دانەم دەوێت، ئەگەر دانەی نۆ دۆلارم لێوەربگریت، ئەحمەدیش بەوە ڕازیبوو، کاتێك باوکی گەڕایەوە ئەحمەد بەخۆشحاڵییەوە باسەکەی بۆ باوکی گێڕایەوە، چونکە دڵخۆشبوو بە یارمەتیدانی باوکی‌و کەسانی تریش، بەڵام هاواری باوکی بێدەنگی کردو زۆر لێی توورە بوو، هەر بەوەشەوە نەوەستا زۆری لێداو ئازاری جەستەیی‌و دەروونی دا، هەرچەندە دراوسێ‌و ئەو کەسانەی نزیك، یان ئاگاداری ئەو بەسەرهاتە بوون، هەوڵیان دا باوکی هێور بکەنەوە، بێسوود بوو، ناچار لە ژێر دەستیدا خۆی دەربازکردو ڕایکرد!

منداڵێکی چوار ساڵان بۆ یەکەمجار لەگەڵ برایەکی نۆ ساڵانی بۆ نوێژکردن چووە مزگەوت، لە کاتی نوێژەکەدا بەهۆی یاریکردنی براکەی‌و منداڵانی ترو هاتوچۆکردنیان نوێژخوێنەکانیان بێزارکرد، دوای نوێژەکە کابرایەك زۆر توورە بوو، بە گۆچانەکەی دوای منداڵەکان کەوتوو لێیدان، لەو کاتەدا منداڵەکە زۆر ترساو بە گریانەوە ڕایکردە دەرەوەی مزگەوتەکەو تا ئەو ڕادەیەی هەرگیز ئامادە نەبوو بچێتە ئەو مزگەوتەو هیچ مزگەوتێکی تریش، تەنانەت بە ناوهێنانی مزگەوت ترس دایدەگرت!

لە ڕاستیدا زۆر حاڵەتی جۆراو جۆر هەن، لە هەڵەکانی پەروەردە لە لایەن باوانەوە:

ئەوە باوکێکە بە دوای هەنگاو بە هەنگاوی منداڵەکەوەیەتی‌و تەنانەت ئازادی هەناسەدانیشی لێزەوت کردووە!

ئەوە ئەو دیارییە مەحاڵەیە کە منداڵ خەونی پێوە دەبینێتو هەرگیزیش نایبینێت بەهۆی بەڵێنە ناڕاستەکانی باوانەوە! ئەوە کەسێکە ماڵەکەی کردووەتە جێگەیەك بۆ بەتاڵکردنەوەی بارگەکانی توورەیی بە درێژایی کات! ئەمانەو چەندین نموونەی تر کاریگەری خۆیان بەجێدەهێڵن لەسەر دەروونی منداڵ.

ئەو منداڵەی بەهۆی بێ کاتی‌و سەرقاڵی باوکییەوە ئازاردرا، ئێستە بووەتە کەسێکی دڵڕەق‌و کەسایەتییەکی توورەی هەیەو هەمان سیناریۆی هەڵەکانی باوکی دووبارە دەکاتەوە!

ئەحمەد گەورە بووەو کەسێکی داخراوو دوورە پەرێزە، کاتێك خەڵکی دەبینێت یەکسەر دوور دەکەوێتەوەو نامێنێتەوە لەو جێگەیەی کەسانی تری لێیە، بەهۆی ئەوەی منداڵ بوو لە ناو خەڵکیدا ئازاری جەستەو دەروونی درا.

ئەو منداڵەی بە گۆچانی کابرای نوێژخوێن ئازاردراو لێدانی خوارد تا ماوەیەکی زۆریش ڕقی لە مزگەوت دەبووەوە، بێئەوەی هۆیەك بۆ ئەوە بزانێت.

ئایا باوانی ئەمڕۆ پەروەردەیان دروستە؟

ئایا تێبینی گرنگی ئەو دایکەتان کردووە کە پەروەردەی باشە؟

یان ئەو باوکەی گرنگی بە پەروەردەی خێزانی دەدات؟ ئارام نەگرتن لەسەر هەڵەی نەوەکان، پەشیمانی چەندین ساڵی باوانە، ئەمە ئەگەر لە ڕاستیدا هەڵە بن، بەڵام ئەگەر منداڵان قوربانی هەڵەی دایك‌و باوکیان بن، ئەو کات کارەسات گەورەتر دەبێت، باجەکەش باوانی بێ ئەزموون‌و پەروەردەی سەقەت دەیدەن!

کەریم سمکۆ



تەبایی!!

پیرەپیاوێکی ڕدێن سپی لەبەر هۆکارێکی کۆمەڵایەتی نەیتوانی لە گوندەکەیان درێژە بە ژیانی بدات، بۆیە بارگەو بنەچەی خۆی پێچایەوەو بەرەو گوندێکی خنجیلانەی پڕ لە دارستانو ئاووهەوا سازگار ملی ڕێگای گرتەبەر، لە پێشدا ناوبانگی پادشای ئەو ناوچەیەی پێگەیشتبوو کە چ کەسێکی بەهێزو باڵادەستە، تاکو خۆی لە پەنایدا حەشار بداتو بەرگری لێبکات، هەواڵ گەیشتە پادشا بۆئەوەی ئەو پیرەپیاوە لە گوندەکەیان نیشتەجێ ببێت، دوای ئەوەی کە پادشا زانی کەسێکی باشەو زیان ناگەیەنێت بە خەڵکی ئەو ناوچەیە، ڕەزامەندی نواندو پیرەپیاویش ماڵو خانەوادەکەی خۆی لەو گوندە سەرنجڕاکێشە جێگیر کرد.

ڕۆژان هاتو چوو، هەموو بەیانییەك لە کاتی گەڕانەوەی پیرەپیاوەکە لە مزگەوت، دەیبینی لەپێش ماڵەکەیان مەنجەڵێك ماستو خواردنی بەیانی بۆ ئامادەکراوە، ئەویش دەستی پاڕانەوەی بەرزدەکردەوە بۆ ئاسمانو نزای خێری بۆ دەکردنو دەیگوت: خودایە هاوڵاتیانی ئەم گوندە چەندە میهرەبانن، یاخوا لە بەڵای دونیا بەدووربن.

هاوڵاتیانو دانیشتوانی ناوچەکە لە ژێر فەرمانی ئەم پادشایەدا بوون، ڕێساو یاسایەکی تایبەت بە خۆیان هەبوو، پادشا هەر فەرمانێکی دەربکردایە ڕاستەوخۆ دەبوایە جێبەجێ بکرایە، ڕۆژێکیان لەسەر کارێکی نەشیاو دوو کەسیان لە سێدارەدا، ڕۆژێکی دیکەیش لەسەر دزیکردن پادشا دەستی کەسێکی دیکەی بڕی، هەژارەکانی دەچەوساندەوەو کەسیش نەبوو قسەی لە قسەدا بکات، بڕیار بڕیاری پادشا بوو، زۆر کەسێکی دیکتاتۆر بوو، گرنگی بە ڕاوێژکردنو قسەی ڕاوێژکارەکانیو مامۆستای ئاینیو پیاوماقوڵو کەسایەتییەکانی نەدەدا.

پیرەپیاویش سەری لەو مەسەلانە سوڕمابوو، لە دڵی خۆیدا دەیگوت: (باشە من چیم بە خۆم کرد، بۆچی هاتمە ئەم شوێنە، خۆ ئەگەر پادشا داوای کارێکم لێبکاتو نەگونجێت لەگەڵ هەڵسوکەوتمو ئایینەکەم، لەسەرم دەداتو خانەوادەکەم دەبنە نێچیری ئەوان). ئیدی ڕۆژانە بە کاسبی خۆی کە کاری کشتیاری بوو، خۆی خەریك دەکرد، لە خۆشیو ناخۆشی ئەم گوندە بەشداری دەکرد، پادشاش سەرگەرمی دانانی کۆشكو تەلار بوو، شەوانەش ڕایدەبواردو ئەوەی لە دڵیدا نەبوو خواپەرستی بوو..

هەموو شەوێك پیرەپیاو بیری دەکردەوە، ئەوەی ئەو پادشایە دەیکاتو ئەوەی بەیانیان بۆی دێت سەری لێدەرنەدەکرد، دەیگوت بەڕاستی ئەوە ئاسمانو ڕێسمان جیاوازی هەیە، بۆیە بڕیاری دا، کە ئەمجارە خۆی حەشاربدات، ئاخۆ ئەمە کێ بێت، هەرچەندە چەندین بەیانی خۆی حەشاردا، بەڵام خەوی لێدەکەوت، کە هەڵدەستایەوە دەیبینی ماستو پەنیری لەبەر دەرگا بۆ داندراوە، ئەویش بڕیاریدا کە ئەمجارە ئەویش لەگەڵ تەبایی ئەو هاوڵاتییە خواناسە پشکدار بێت، بەوەی کە وەکو دانیشتوانی ئەم گوندە نۆرەی شوانی بکات، چونکە لەو گوندە هەموو ئەو خەڵکانەی کە مانگایان هەبوو بە نۆرە دەچوون مانگاکانیان دەلەوەڕاند، لە هەمان کاتیشدا پیرەپیاو هیچ مانگای نەبوو.

زیاتر لە دوو ساڵ ئەویش وەکو دانیشتوانی گوند مانگانە نۆرە شوانی دەکرد، ئەمیش تەنها لەبەر تەبایی گوندەکەیان، چونکە بێ ماستو پەنیر نەدەبوو، کاتژمێر دەی شەوبوو بە خێزانەکەی گوت کە تورەکەو خواردنی بۆ ئامادە بکات، بۆئەوەی بەیانی زوو بچێتە دەرەوەی گوند بۆ کۆکردنەوەی مانگاکان، چونکە نۆرەی شوانی پیرەپیاو بوو، بەڵام لە کاتی گەڕانەوەی لە نوێژی بەیانی بەسەر ڕووداوێکی زۆرسەیردا کەوت، کوڕە گەورەکەی خەریکبوو گیانی دەدا، ئەویش بە پەلەپەل گەیاندییە ماڵی پەرستارە دراوسێکەی، بۆئەوەی چارەسەرێکی

بکات، لەو کەینو بەینەدابوو کاتێك هاوار لە هاوڵاتیانی گوندەکە هەڵسا کە پیرەپیاو لە دەرەوەی گوند نییە مانگاکان کۆبکاتەوە، چونکە زیانیان بە باخچەو کشتوکاڵی هاوڵاتیان گەیاندووە، پیرەپیاویش بە چاوی پڕ فرمێسکەوە دەیگوت: بۆخاتری خوا، کوڕە تاقانەکەم حاڵی شڕە، کەس نییە کۆمەکی بکات، با ئەمڕۆ کەسێکی دیکە بچێتە لای مانگاکانو منیش ڕۆژێکی دیکە دەچم، بەڵام کەس گوێی پێنەدا، چەند کاتژمێرێك بەسەر ئەمە تێپەڕی، هەواڵ گەیشتە پادشا کە کەس نییە مانگاکان ئەو ڕۆژە بلەوەڕێنێت، بەڵام ئەوەی پیرەپیاو چاوەڕێی نەدەکرد بەسەری هاتو کوڕە تاقانەکەی بۆ هەمیشە چاوە جوانەکانی لێکنان.

پیرەپیاو ڕیشی سپی بە ئەسرینی چاوەکانی تەڕ ببوو، خەمی بڕیاری پادشاش لە لایەکی دیکە دەیلەرزاند، دوای شیوەنو پرسەدانان، پادشا بڕیاری دەرکرد لە بری ئەو زیانەی کە مانگاکان ئەو ڕۆژە بە هاوڵاتیانیان گەیاندبوو کە هۆکاری سەرەکیش پیرەپیاو بوو، پیرەپیاو لەسێدارە بدات، چونکە فەرمانی پادشای شکاندووەو پابەند نەبووە بە بڕیارەکانی ئەوەوە، چەند پیاوماقوڵو ڕیشسپی تکایان کرد، کە ئەم کارە ئەنجام نەدات، بەڵام کەڵکی نەبوو، پیرەپیاویش گوتی: قەیناکە منیش هاوشێوەی ئەوانەی لەم ڕێگایەوە سەریان ناوەتەوە با لە دار بدرێم، پادشا فەرمانیدا: پیرەپیاو چ داوایەکت هەیە، چ قسەیەکت هەیە بیکەیت لە دوا هەناسەت؟ بیڵێ، پیرەپیاویش گوتی: پادشای گەورە، من هیچ مانگام نەبووە، تەنها نۆرەی شوانیم لەبەر تەبایی دراوسێکانمو لادێکەم بووە!

پادشا کە بیستی ئەم پیرە پیاوە ساڵانێکە هەموو مانگێك نۆرە شوانی کردووە تەنها لەبەر تەبایی ئاواییەکە، فەرمانیدا کە پیرەپیاو بێننە خوارەوە، دواتر کە پیرەپیاو هەموو بەسەرهاتەکەی بۆ گێڕایەوە، پادشای دیکتاتۆر ڕەنگێکی هێناو ڕەنگێکی برد، موچڕکەیەك بە هەموو جەستەیدا تێپەڕی، دەستی پیرەپیاوی ماچکردو گوتی: تۆ بوویتە هەوێنی پێکەوە ژیانو تەبایی ئێمە، تۆ زۆر میهرەبانیت، ئینجا پادشا فەرمانیدا کە هەر ماڵێك مانگایەك، یان گوێرەکەیەك بداتە پیرەپیاو، خۆیشی دەستی هەڵگرت لەو کارانەی کە پێشتر ئەنجامی دەدانو بە تەواوی گۆڕاو بووە پاشایەکی میهرەبانو دڵسۆز بۆ ئاواییەکەی.

کەسێتی بێهێز!

عەبدولمەناف عەبدولعەزیز

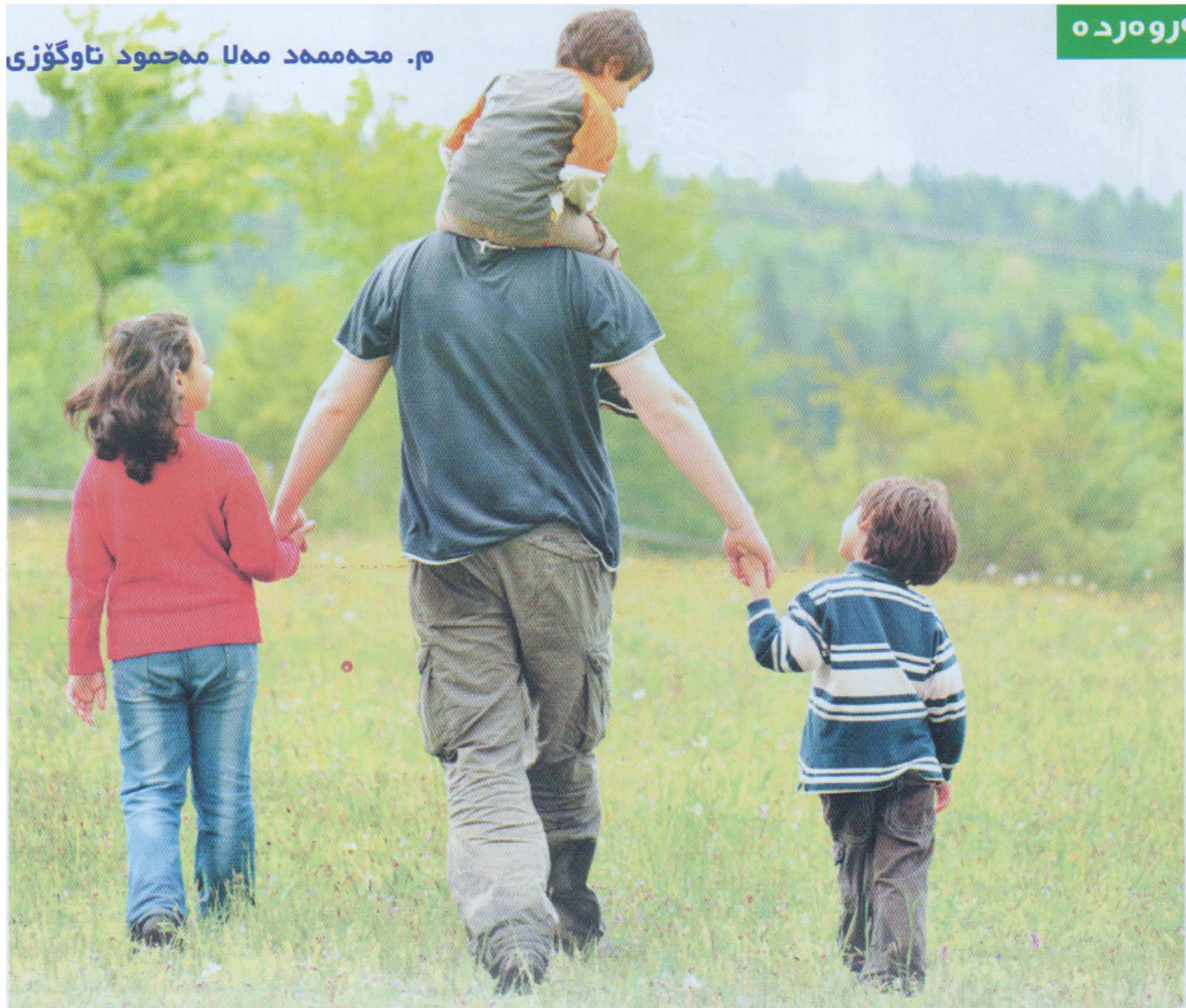
زۆرکات کە گفتوگۆم لەگەڵ هاوڕێکانم دەکرد، لەسەر بابەتێك کەسی بێهێز دەهاتە ناو باسەکەمانەوە، هەریەکێك بە جۆرێك پێناسەی دەکرد، بڕیارم دا، وەڵامی ئەم پرسیارە بدۆزمەوە، بۆیە کەوتمە پرسیارکردن لە دەوروبەرم، دەمپرسی کە کەسی بێهێز بە کێ دەوترێت؟

هەندێکیان دەیانگوت: ئەمانە کەسانێکن کە بەرامبەر کێشەکانی ژیان دەستەوەستانن، هەندێکی تر دەیانگوت: خەڵکانێکن هیواو ئارەزووەکانیان زاڵە بە سەر ئەقڵو بیرکردنەوەکانیاندا، کۆمەڵێکیش دەیانگوت: ئەمانە خەڵکانێکن کە بەردەوام ڕەخنە لە خەڵکی دەگرن بێئەوەی زانیارییان لەو بابەتەدا هەبێ کە ڕەخنەی لێدەگیرێت. هەندێکی تریش دەیانگوت: خەڵکانێکن کە ناتوانن ئازارو خەمو پەژارەی ناخی خۆیان دەربڕن. بەڵام هەموو ئەم وەڵامانە تینوێتیان نەشکاندم لە ناسینی کەسێتی لاواز، ناچار بڕیارمدا کە پشت بەخۆم ببەستم. سەیرە! وەڵامی زۆربەی ئەو پرسیارانەی کە لە خەیاڵی مرۆڤدا دروست دەبێت وەڵامەکەی تەنیا لای خۆیەتی، بەڵام دەبێت باوەڕی بە بابەتەکە هەبێت.

کاتێك گۆڤارو ڕۆژنامەکانم دەخوێندەوەو سەیری بابەتی کتێبەکانم دەکرد، هەستم دەکرد کە ئەم نووسینانە زۆر سادەنو ڕەنگە زۆرکەس بتوانێت لەسەر ئەم بابەتانە بنووسێت، بەڵام کاتێك ویستم بە قەڵەمەکەی خۆم بنووسم مەرەکەبی تیادا نەدەما، بۆیە فێربووم کە زۆر سەختە بتوانیت هەستەکانی نێو ناخی دڵی خۆت بنووسیتەوە، ئەوەشم زانی کە نووسەرەکان شاکارەکانیان چەندە بە نرخە لایان، ئەگەریش نووسینەکانیان سادە بن، یان ئاڵۆز، بێهێزبێت، یان بەهێز، چونکە ڕەنگدانەوەی ناخی خۆیەتیو دەربڕینی هەستی خۆیەتی، باسکردنی ئەو بابەتانەیە کە باوەڕی پێ هەیە. بۆیە منیش نووسینەکانی خۆمم لا بەنرخنو سوپاسی هەر ڕەخنەو پێشنیارێکیش دەکەم کە ڕووبەڕووم دەکەنەوە، بەڵام پێیان دەڵێم ببورن ئەمانە دەربڕینی هەستەکانی نێو ناخی خۆمن. لە کۆتاییدا بەناچاری بڕیارم دا کە بڵێم کەسی لاواز ئەو خەڵکانەن کاتێك بڕیار دەدەن، کارێك ئەنجام بدەن، بەهۆی کەمتەرخەمی خۆیەوە ئەنجامی نادات، یان ئەو کەسانەن کە لە ژیاندا خۆیان نەدۆزیوەتەوە. کاتێك کە پرسیاری لێدەکرێت: بۆچی دروستکراوە؟ وەڵامێکی پێنییە، ئەگەریش پرسیاری لێبکرێت کە ئەرکی ئەو لەم ژیانەدا چییە؟ ڕەنگە زۆر لە کارەکانی بە پێچەوانەی خواستی ژیان بێت کە داوای لێکراوە، ڕەنگە دڵی ژیانی لە خۆی تۆراندبێت، بەڵام هەستی پێناکات، کاتێکیش پرسیاری لێدەکرێت کە کۆتاییەکەت بەرەو کوێ دەڕوات؟ وەڵامەکەی ئاشکرایە! دەڵێت: مردن! بەڵام ئاخۆ تەنیا ئەم وشەیە بەسە بۆ ئەم پرسیارە؟ بێگومان نەخێر، ئاخۆ دەبێ مردن بەخۆڕایی بێت، ئایا مردن تەنیا دەرچوونی ڕۆحییەتیو بەس؟ ئایا ئامادەکاری بۆ کردووە پێش ئەوەی تامی بکات؟ ئەم پرسیارەو کۆمەڵێ پرسیاری تر وایان لێکردم کە بڵێم مرۆڤ دەتوانێت هەموو کارێك ئەنجام بدات! تەنانەت ئەو کارانەش کە خودی خۆی دەڵێت ناکرێت.

کاتێکیش کە ناتوانێت کارێك ئەنجام بدات، هۆکارەکە بێهێزی خۆیەتی. لە کۆتایشدا ئەم پەیامە بۆ ئەو مرۆڤانە دووبارە دەکەمەوە کە ناتوانن هەڵەکانی خۆیان قبووڵ بکەنو ڕاستییەکانیش قبووڵ ناکەن، هیوادارم ئەو کارانەی کە لە ژیاندا ئەنجامی دەدەن ئاکامەکەی ڕەزامەندی خودای پەروەردگار بێت.

م. محەممەد مەلا مەحمود تاوگۆزی



ڤایرۆسە کوشندەکانی بەختەوەری ناوخێزان

سروشتی ژیان وایە، هەر کەسەو خوای گەورە جۆرە خووڕەوشتو ئاکارێکی تایبەتی پێبەخشیووە، بەڵام هەندێجار مرۆڤەکان خۆیان جۆرە ڕەوشتێك بۆ خۆیان هەڵدەبژێرنو لە ژیانیاندا بەرجەستەی دەکەن، ئیتر چاك بێت، یان خراپ، بۆیە سوپاسی خوای گەورەی دەوێت ئەگەر مرۆڤ ئەو کەسایەتیە بێت کە هەڵسوکەوتو مامەڵەکانی جێگەی ڕەزامەندی دەوروبەرو کۆمەڵگەکەی بێتو مافی خێزانو خەڵکی بە باشی بەجێبگەیەنێتو لێی ڕازیبنو جێگەی سەرنجیان بێت.

بە پێچەوانەشەوە ئەگەر مامەڵەو ئاکارەکانی مایەی نیگەرانی کەسانی دەوروپشتی بوون، ئەوا دەبێت لە لایەن دڵسۆزو دۆستانییەوە بێدار بکرێتەوە، ئەویش هەوڵی چارەسەرکردنیان بدات.

بەشێوەیەکی گشتی کۆمەڵێك دەردی کوشندە هەن کە خۆشیو خۆشەویستی ناو خێزان دەتۆڕێنن، ئارامیو ئاسودەیی لە گۆڕدەنێن.

ئێمەش لێرەدا بە باشمانزانی هەر وەك لە کتێبی (وصايا الزوجية، نوسینی مجد سعيد و أسماء البكرى)دا هاتووە کۆمەڵێك لەو ڤایرۆسە کوشندانە لەگەڵ هۆکارو چارەسەرەکانیاندا بخەینە بەردیدی خوێنەرانی ئازیز، چونکە هیچ کەسێك بێ هەڵەوکەموکورتی نییە، بەڵام زیرەك ئەو کەسەیە دەرك بە خاڵی لاوازو بێهێزی خۆی بکاتو هەوڵی چارەسەرکردنی بدات.

ڤایرۆسی یەکەم: ئیرەیی ڤایرۆسێکی کوشندەیە، هۆکاری توشبوون بەم ڤایرۆسە:

١-حەزکردن بەتاکڕەویو خۆسەپاندن.

٢- هەبوونی گومانی خراپ لە کەسی بەرامبەر.

٣- شەفاف نەبوون لە کاردا.

چارەسەر:

١- ڕێزگرتن لە ئازادیو تایبەتمەندی کەسی بەرامبەر.

٢- گفتوگۆی ڕاشکاوانەو لێدوانێکی هێمنانە.

٣- دووركەوتنەوە لە تێکەڵاوی خەڵکی خراپ.

ڤایرۆسی دووەم: درۆکردن: ڤایرۆسێکی کوشندەیە.

هۆکاری توشبوون:

١- هەبوونی ترسو دڵەڕاوکێ.

٢- هەبوونی کەموکورتی.

٣- هەڵهاتن لە ڕووبەڕووبوونەوە.

چارەسەر:

١- لێبووردن لە هەڵەی بەرامبەر.

٢- زانینی ئەرکو مافی یەکتری.

٣- دانانان بە هەڵەدا لە کاتی هەڵە کردندا.

ڤایرۆسی سێیەم: توندوتیژی: ڤایرۆسێکی مەترسیدارە.

هۆکاری توشبوون:

١-هەبوونی بەربەرەکانێو

و. سارا بەرزنجی



یاساکانی باوەڕ
القوانين الإيمانية

کێشەوگرفت.

٢- لاوازی کەسی بەرامبەرو نەشیاوی.

٣- هەبوونی چەند ڤایرۆسێکی دیکە.

چارەسەر:

١- خۆڕاگری، لێبوردەیی، قەناعەت.

٢- سۆزو میهرەبانی لە نێوان یەکتریدا.

٣- ڕاستگۆییو ڕاشکاویبوون لەگەڵ یەکتری.

٤. قبوڵکردنی ڕای جیاوازو بیرکردنەوەی ئازاد.

ڤایرۆسی چوارەم: دەستێوەردانی ماڵی باوان: ئەم ڤایرۆسەش زۆر مەترسیدارە.

هۆکاری سەرهەڵدان:

١- درزەکردنی کێشە تایبەتییەکان، بۆ دەرەوەی ناوخێزان.

٢- هاتوچۆو سەردانی زۆری ماڵی باوکو ئاگاداربوونیان بەسەر بابەتە تایبەتییەکاندا.

٣- دەستەوسان بوونو بێدەسەڵاتی لە بەرامبەر کێشەکاندا.

چارەسەر:

١- پاراستنی نهێنی یەکتری، بە تایبەت پەیوەندییە خێزانییەکان.

٢- بایەخدان بە کاروباری خێزانیو ماڵەوەو زۆر سەردان نەکردن.

٣-بڕوابەخۆبوونو خۆ بەکەمنەزانین.

ڤایرۆسی پێنجەم: خودپەسەندی:

ڤایرۆسێکی بەربڵاوە.

هۆکاری توشبوون:

١- خۆشویستنی خود.

٢- هەستنەکردن بە بەرپرسیاریەتی.

چارەسەر:

١- ڕێزگرتن لە پێداویستیو حەزەکانی کەسی بەرامبەر.

٢- بەشداریکردنی هەردوولا لە خۆشیو ناخۆشییەکانی یەکتری.

ڤایرۆسی شەشەم: ڕژدیو چروکی:

ڤایرۆسێکی مەترسیدارە.

هۆکاری توشبوون:

١- هەبوونی خویەکی خراپ.

٢- خۆشەویستی سامانو دارایی.

چارەسەر:

١- سوپاسگوزاری بۆ خوای گەورە لەسەر نازونیعمەتەکانی.

٢- چێژوەرگرتن لە ڕزقو ڕۆزی حەڵاڵ.

٣- بیرکردنەوە لە بەجێهێشتنی دنیاو دڵنیابوون لەوەی کە بەردەوام مردن لێمانەوە نزیکە.

ڤایرۆسی حەوتەم: ماندوییو شەکەتی:

ڤایرۆسێکی لەناوبەرە.

هۆکاری توشبوون:

١- هەبوونی ڕۆتینی لە ژیاندا.

٢- هەوڵنەدان بۆ نوێگەری لە کاروباری ڕۆژانەدا.

٣- بێکاریو دەستبەتاڵی.

چارەسەر:

١- هەوڵدان بۆ نوێگەری، تەنانەت لە بچوکترین کاریشدا.

٢- هەندێك گۆڕانکاری، تەنانەت لابردنی جلو بەرگی تەقلیدیش هەندێجار سودبەخشە.

٣- پڕکردنەوەی کاتە بەتاڵەکان، بەشتی سودبەخشو بیرۆکەی نوێ.

٤- گەشتکردنو قسەی خۆش.

ڤایرۆسی هەشتەم: تەممەڵی:

ڤایرۆسێکی مەترسیدارە.

هۆکاری توشبوون:

١- خویەکی خۆرسکە.

٢- پاڵ لێدانەوەو بایەخنەدان.

چارەسەر:

١- ڕێکخستنی ژیانی ڕۆژانە.

٢- بەپێی توانا پشت بەخۆبەستن.

٣- هەستکردن بە بەرپرسیارییەتی.

ڤایرۆسی نۆیەم: دڵپیسی: ڤایرۆسێکی کوشندەیە.

هۆکاری توشبوون:

١- دەستبەتاڵی، بڕوابەخۆنەبوون.

٢- هەبوونی گومان لە کەسی بەرامبەر.

٣- ڕەشبینیو بیرکردنەوەی نادروست.

چارەسەر:

١- بەجێهێنانی فەرمانی خوای گەورەو گومانی خراپ نەبردن بە کەس.

٢. خۆ خەریککردن بە کارێکی شایستەوە.

٣. متانەبوونو ئومێدبەرزی بەرامبەر بە ژیانو کەسی بەرامبەر.

ئەمانەو چەندین ڤایرۆسی دیکەی کوشندە، کە ڕۆژانە یەخەی خێزانی کوردیمان دەگرن، بەڵام بەداخەوە چارەسەرکردنیان لەلای هەندێك بووەتە مەحاڵ، بەڵام بە دڵنیاییەوە هەموو کێشەیەك هەرچەندە گەورەش بێت ئەوا بە بیرکردنەوەی دروستو پرسوڕاوێژ بە کەسی شارەزاو خەمخۆرو دانوستانکردن چارەسەرەکەی ئاسان دەبێت.

ئومێدەکەین هەموو لایەك بە دووربن لە کێشەو گرفتە خێزانییەکان.

- لایتذوق حلاوة الایمان الا من احب الله ورسوله بصدق.

- هیچ کەسێك شیرینی ئیمان ناچێژێت، تا بەڕاستی خوداو پێغەمبەری خۆشنەوێت.

- ماکتبه الله لنا، هو ما سنلقاه في حیاتنا.

ئەوەی خوا بۆی نوسیوین، هەر ئەوەمان دێتەڕێ لە ژیانماندا.

- اختیارالله لنا، خیر من اختیارنا لانفسنا.

هەڵبژاردنی خودای گەورە بۆ ئێمە باشترە، لە هەڵبژاردنی خۆمان.

- أحسن ظنك بالله، لیکون لك کما تحب.

گومانی باش بەخودا بەرە، بۆئەوەی تۆ چۆن پێتخۆشە ئاوابێت بۆت.

- رزقك قد کتب لك، فلن تموت حتی تستکتمله.

خوای گەورە ڕزقی تۆی نوسیووە، نامری تاوەکو تەواوی نەکەیت.

- شکرالنعیم خیر سبیل لزیادتها.

سوپاسگوزاری نیعمەتەکان، باشترین ڕێگایە بۆ زیادبوونیان.

- الله یحب الصابرین، ویجزل لهم العطاء.

خوای گەورە ئەو کەسانەی خۆشدەوێت کە ئارامدەگرنو بە هەموو شێوەیەك خەڵاتی خوی بۆ ئەوان زیاد دەکات.

- الباب الذي لایغلق أبدا، هو باب الدعاء.

ئەو دەرگایەی کە هەرگیز داناخرێت، دەرگای نزاو پاڕانەوەیە.

- لابد للفرج ان یأتي بعد المحن.

دە بێت دوای نارەحەتیو دژواری، خۆشیو شادی بێت.

زایەڵەی کۆچێک!

هەندێجار مرۆڤ وایلێدێت ڕقی لە هەموو مرۆڤەکانی دەوروبەرری دەبێتەوە، متمانەی بە کەس نامێنێت، لە سێبەری مرۆڤەکانیش سڵدەکاتەوە، حەزدەکات لە هەر شوێنێك مرۆڤی لێبێت، ئەو هەڵبێتو ئەو جێگەیە بەجێبهێڵێت، ژیانی دەشتو دەرودارستانو کۆساران بە ئاوات دەخوازێت!

بەڵام لە بەرامبەریشدا مرۆڤێك دەتوانێت هەموو ئەم بۆچوونانەت لە ئەندێشە وەدەرنێو جارێکی تر وابکات، کە نەك هەر مرۆڤت خۆشبووێت، بەڵکو هۆگریشی بیتو نەتوانی هەناسەیەك لێی دووربکەویتەوە!

تا ئەو ساتەی بەو مرۆڤە ئاشنابووم، سڵم لە هەموو شتێك دەکردەوە، جگە لە دایکم، متمانەم بە کەس نەمابوو، ڕازی دڵی خۆم لای کەس نەدەدرکاند، زۆرجار لە ژین بێهیوا دەبووم‌و چەندینجار بۆ ڕزگاربوون لە ژیان هەوڵی خۆکوژیم دا، چونکە تروسکاییەکم هیوا بە دینەدەکرد، دنیام لاببوو بە شەوە زەنگێکی تاریك.

ڕۆژانی یەکەم ساڵی زانکۆم بوو، کە بەو مامۆستایە شادبووم، یەکەمجار بوو گوێم لە قسەکانی بێت، خۆم لە جیهانێکی ئەفسوناویدا دیتەوە، وتەکانی بۆ من ڕێژنە بارانێکی فێنك بوون، دڵی تینویان ئاودام، وەکو شانەی هەنگوینێکی سپی دڵۆپ دڵۆپ خۆشەویستی‌و میهریان لێ دەتکا!

هەستم دەکرد وشەکانی دەملاوێننەوە، چرپە هێمن‌و نیگا شەرمنەکانی لە باوەشیان دەکردم، بە تەواوی هەستم بە گەرمی وشەکانی دەکرد، کە لە نێوەڕاستی دڵمدا وەکو کۆترە شاخی پۆل پۆل دەنیشتنەوە!

لە دەریای پەیڤە جوانەکانی ئەودا من خۆم ناسییەوەو ئەو کات سوپاسی خودام کرد کە من نەمردم‌و بەم مرۆڤە ئاشنابووم، کە وایلێکردم ژیانم خۆشبووێتو ئاوێزانی خۆشەویستی خۆشم ببم! بۆ من ئەم ژیانە ژیانێکی نوێ بوو، سەرەتای سەردەمێکی جیاوازبوو لە ژیانی مندا!

من لە ڕێگای ئەو مامۆستایەم ڕا، پەروەردگاری خۆمم ناسی، چوومە ژووانی ئەوینێکی بێ وێنەی هەمیشەیی، بوومە ڕێبواری ڕێگایەکی پڕ لە نوور، هێدی هێدی لە دڵە سپییەکان نزیك دەبوومەوە، ڕۆژ بە ڕۆژ لەگەڵ وتەی مامۆستاکەمدا لە جیهانێکی ئەرخەوانیدا هیواکانم چرۆیان دەکرد، ئەو کات زانیم کە هێشتا بواری خەندەو پێکەنین ماوەو بەری بەیان دڕ بە تاریکترین شەو دەداتو ڕۆژێکی نوێ دەکاتە دیاری بوونەوەر!

ڕۆژانە ئەوەندە بە وتە جوانەکانی کەمەندکێشی دەکردم، تەنها سەرنجم لای وتەکانی ئەو بوو، زۆرجار خۆشم بیردەچووەوە، هەمیشە تا کاتی وانەکانی ئەو دەهات نۆڤرەم لێدەبڕاو لە ناخەوە زۆر نیگەران دەبووم!

بۆ کەسێك کە بە وردی لە وتەکانی ڕابما، هەستی بە خەمێکی قوڵ دەکردو جارجار لە نیگاکانیداو هەندێجاریش لە هەناسەی هەڵوێستە ئامێزیدا بە جوانی هەستی پێدەکرا؟!

زۆرجاریش بە وتەیەکی بەرز، یا بەدێڕە شیعرێك دەریای مەنگی بیرکردنەوەی دەشڵەقاندین‌و هەستو نەستی لە ناخەوە دەهەژاندین!

لە ماوەیەکی کەمدا وەکو دوو ڕۆحی ئاشنا بە یەکتر، دەتگوت چەندین ساڵە ئاوێزانی یەکترین.

هەمیشە لەبەردیدی خەیاڵم بوو، نەمدەتوانی ساتێك فەرامۆشی بکەم، دەشمزانی ئەویش هەمیشە خەیاڵی لای منەو لە نیگاکانیا زۆر شتم بەدیدەکرد، هەرچەندە من لەوەوە فێری زمانی نیگاو ڕۆچوون بە نێو دەریای ڕۆحە سپییەکاندا بووم!

کاتێك لە بارەی خۆشەویستییەوە دەدوا، خۆشەویستی خودای بە لوتکەی هەرە بەرزی ئەوینی ڕاستەقینە دادەناو هەستم دەکرد لە ناخی دڵێکی شەیداوە لە گەورەیی‌و عیشقی خودایی دەدوێتو هەموو خۆشەویستییەکان لەو نیگایەوە دەبینێت!

وشەی خۆشەویستیم زۆر بەرگوێ کەوتبوو، بەڵام بە ناوێکی بێ ناوەڕۆکم دازانی، بەڵام وەختێ لە زاری ئەوەوە دەمبیست، ئەوسا لە مانای ئەو وشە بەرزە تێگەیشتم. ئەو وەختێك خۆشەویستی تێکەڵ بە سۆزو ئەوین‌و بەزەیی‌و میهرەبانی دەکرد، زۆرم بەلاوە سەیر بوو، من وامدەزانی خۆشەویستی و بەزەیی بە یەکەوە کۆنابنەوە، هەرگیز ئەو شەوەم بیرناچێت کە لەسەر ئەو مەسەلەیە زۆرم ئازاردا!!

من هەمیشە بۆ گۆڕینی بیروبۆچوونەکانم پێویستم بە قەناعەت هەبوو، ئەو مرۆڤە



میهرەبانەی کە پێمگوت: من پێویستم بە بەزەیی کەس نییە، زۆر لەگەڵمدا ئارامی گرت، ئێستا دەزانم کە زۆری لە کاتو ماندووبوونی خۆی بەمن بەخشی، زۆر منداڵانە مامەڵەم دەکرد، بەڵام ئەو نازی دەکێشاو هەمیشە پێی دەگوتم: چی دەکەیت بیکە، چی دەڵێی بیڵێ، تەنها ڕێگای خودا بەرنەدەی، نەهێڵیت ئەو نورە خودایییە خامۆش ببێت!!

هەرگیز لەو بڕوایەدا نەبووم بە تەنیا لە نێوەڕاستی ڕێگەدا بەجێمبهێڵێت، هەرچەندە دەیگوت من دەمەوێت، پێش مردنم لە ژیانو چارەنووسی تۆ دڵنیابم! بەڵام نەمزانی بۆ هەمیشە لەبەرچاوم ون دەبێتو ئیتر نایبینمەوە، زۆرجار باسی مردنم بۆ دەکرد، پێم دەگوت: من زۆر لە مردن دەترسم، ئەویش دڵنیای دەکردم، کە مردن بۆ مرۆڤی موسوڵمان سەفەرە بەرەو لای خودا، دەبێت ئێمە بە تاسەوە چاوەڕوانی گەڕانەوە بۆ لای خوداو دیداری ئەویندارى ڕاستەقینەمان بین!

زۆرجار پێی دەگوتم: حەز دەکەم مەرگی من پێش مەرگی تۆ بکەوێت! ئەو قیامەتی زۆر بەلاوە گرنگ بوو، هەمیشە دەیگوت ئەم ژیانە زۆر کورتە، دەبڕێتەوەو دەڕوات، ئەو شتانەی لە دنیادا لێی مەحرومین لە بەهەشتی بەریندا خودا پێمان دەبەخشێت، بۆخۆشیو لەزەتێکی کورت با بەهەشتی نەبڕاوەی خودامان لە دەست نەچێت.

بەیانییەك زوو، بە ئومێدی دیداری مامۆستام پێش دەستپێکردنی وانەی یەکەم، لە هۆڵەکەی خۆمان دانیشتبووم، تەماشای کاتژمێرم دەکرد، هێشتا ئەو دێڕە شیعرەی (وەفایی) لەسەر تەختەکە نەکوژابووەوە، کە ڕۆژی پێشوو بۆی نووسیبووین:

چاو پڕ ئاو، دڵ پڕ ئاور، دڵ بە دولبەر چاوەڕێ

ئەی خودا، دەردی جودایی چەند گرانو زەحمەتە!

کات درەنگ بوو، دە خولەك بەسەر وانەی یەکەمدا تێپەڕی، هەموو بە لامانەوە سەیربوو، مامۆستا هەرگیز ئەوەندە دوانەکەوتبوو! کۆتایی وانەی یەکەم نزیکبووەوە، خوێندکارەکان هەموو پرسیاریان لە یەك دەکرد، دووبارە سەرنجێکی سەرتەختە سپییەکەم دا، لە پڕ چاوم لە وشەی (دەردی جودایی)، گیربوو! تەزوویەکی سارد هەموو جەستەی هێنامە لەرزین!

تۆ بڵێی مامۆستا دڵی خەبەری دابێتو بیەوێت بەم دێڕە شیعرە ماڵاوایی بکات، پۆلەکە کشو مات، دوو دوو، قسەیان دەکردو کەس نەیدەزانی هۆکاری دواکەوتنی مامۆستا چییە؟!

دەستم برد بۆ مۆبایلەکەم، ژمارەی مامۆستام دەزانی چەندینجار زەنگی مۆبایلەکەی لێیدا، بەڵام هیچ وەڵامێك نەبوو! هەموو گیانم وەکو بێ ئاو ئاو دەلەرزی، دەمویست هاوار بکەم، پڕ بە گەرووم بگریم، هەستێکی سەیر پێی دەگوتم: مامۆستا کۆچی کردووە!

ڕۆحم وایدەگوت، دڵم وای پێدەگوتم، سیمای ئەوم دەهاتە پێش چاو، کە ماڵاواییم لێدەکاتو دەستەکانی بۆ لا هەڵدەبڕیم!

کات تەواو بوو، مامۆستا هەر دیار نەبوو، پرسیارمان لە مامۆستاکان کرد، گوتیان: ئێمەش نازانین بۆ دیار نییە! دواتر چەندینجار تەلەفۆنمان بۆ کرد، بەڵام مۆبایلەکەی بۆ هەمیشە داخرا!!

نەمدەزانی چی بکەمو چۆن دڵنیابم، هەواڵی لە کێ بپرسم؟! دەمەو نیوەڕۆ، جەرگبڕترین هەواڵ وەکو ڕەشماڵێکی ڕەش هەموو کۆلێژی داپۆشی: بەڵێ وەکو چۆن دڵی من خەبەری دا، مامۆستا بە ڕووداوێکی دڵتەزێن ماڵاوایی یەکجاری لێکردین!!

وەکو شێت بەناو خوێندکارەکاندا دەهاتمو دەچووم، لە دەیانیانم پرسی، نەمدەزانی چی بکەم، تەنها دەستەکانم بەرز کردەوە بەرەو ئاسمانو گوتم: خودا گیان، دووبارە تەنیا مامەوەو ئەو تروسکە هیوایەی کە هەم بوو، ئەویش کوژایەوە!

هەواڵی مەرگی ئەو وەکو گڕەی هاوین هەموو چرۆکانی پڕوکاندم، وەکو ڕەشەبایەکی خەزان گوڵزاری هیواو ئاواتەکانی وەراندم، نەمتوانی چیدی لە کۆلێژ بمێنمەوە، داروديواری هۆڵەکان هەموو ببوون بە وێنەی ئەو، خەندە ئەفسوناوییەکەی هەر لەسەر لێو بوو، وەکو جاران بە نیگا شەرمنەکانی بۆی دەڕوانیم، ئەو قسەیەیم بیرکەوتەوە کە دەیگوت ئیتر بەبێدەنگی خۆشم دەوێیت!!

سواری ماشێنەکەم بووم، سەرم خستە سەر سوکانەکەو دەستم بە گریانێکی قوڵ کرد، بۆ یەکەمین جار هەستم بە غوربەتێکی تاڵ کرد، ئەوسا زانیم کە من چۆن پێویستم بەسۆزو خۆشەویستی ئەو هەبوو میهرو بەزەیی ئەویشم بۆ زەروور بوو، بەڵام پاش ئەوەی کە بەجێی هێشتم!

چەندم کرد نەمتوانی باوەڕبەخۆم بێنم، کە بەڕاستی ئەو کۆچی کردووە، ئیتر هەرگیز لەم دنیادا چاوم پێناکەوێت، نەمدەتوانی باوەڕبەخۆم بێنم کە ئیتر گوێبیستی وتەکانی نابم، نیگا شەرمنەکانی نابینم!

یەکسەر بەرەو لای ماڵی مامۆستا کەوتمە ڕێ، بە بینینی ئاپۆڕای خەڵکێکی زۆر، هێندە دڵم کەوتە خورپە، خەریك بوو دڵم بووەستێت، نەمتوانی چیدی بچمە پێشەوە، ماشێنەکەی مامۆستا بەبێنازی لەبەردەرگا ڕاگیرا بوو، ئەو مەدالیایەم بینی کە پێش چەند مانگێك بە دیاری بۆم بردو ئەویش بە ئاوێنەی ماشێنەکەیدا هەڵواسیبوو!

لە ناکاو برا بچکۆلەکەی مامۆستام چاوپێکەوت، بانگم کرد، خێرا هات بۆلامو منیش باوەشم پێداکردو توند گوشیم بە سینگمەوە، هەستم دەکرد بۆنی مامۆستای لێدێت! لەسیمای ئەودا مامۆستام دەبینی بە بچکۆلەیی!

پێم گوت: کوا مامۆستا؟ گوتی: ڕۆی بۆ بەهەشت!

بەو وەڵامەی دامە پرمەی گریانێکی بەکوڵ، بەشێوەیەك فرمێسکەکانم ڕوومەتە بچکۆلەکانی ئەویشیان تەڕکرد! کەزانی من وادەگریم، گوتی: مەگری، مامۆستا پێی ناخۆشە، تۆ حەزناکەی وەکو مامۆستا بچیت بۆ بەهەشت؟ من دەمەوێت بچم بۆ لای ئەو!

ئەو قسانە هەر لە قسەی مامۆستای دەکرد، منیش هەمیشە لە سیمای مامۆستادا دەروونی منداڵێکم دەبینی، ئەو منداڵێکی گەورەبوو!!

دڵی وەکو منداڵێکی بێگەرد، جگە لە میهرو خۆشەویستی هیچی تری تێدانەبوو!!

ئاگام لە هیچ نەمابوو، یادگارییەکانی مامۆستام یەك بە یەك دەهاتنەوە بەرچاو، هاوارێك لە ناخمدا پەنگی خواردبووەوە، خەریکبوو دەیکردم بە قەقنەس!

لەناکاو پرسی: تۆ قوتابی مامۆستایت!

-بەڵێ.

-تۆ ناوت هیلالە؟

- بەڵێ!

-بووەستە ئێستا دێمەوە، چەند خولەکێك ونبوو، کە گەڕایەوە پەڕاوێکی پەمەیی بە دەستەوە بوو، گوتی: مامۆستا ئەم دەفتەرەی داناوە پێش ئەوەی بڕوا، گوتی ئەگەر هیلال هات بیدەنێ!

لەسەر یەکەم لاپەڕەی نووسیبووی: هیلالی من، من دەبوا بڕۆم، نەمتوانی ئەم سەفەرەم دوابخەم، لەوێ ئازیزانمان چاوەڕوانمان دەکەن، منیش هەر چاوەڕوانی تۆم، تا دێی بۆ لای ئێمە، ئەو پەڕاوە بخوێنەوەو گەردنم ئازاد بکە! ژینی دونیا خەوێکی کورتە، هاکا تۆش گەیشتی بە کاروان!

پەڕاوەکەم وەرگرت، ناوچەوانی برا بچکۆلەکەی مامۆستام ماچکرد، دەستی دوعاخوازی بۆ هەڵبڕیمو بە خێرایی خۆی کرد بە نێو منداڵەکاندا!

هێدی هێدی گەڕامەوە بەرەوماڵ، لە ڕێگا گوێم لە دەنگی ئەحمەد عەجمی بوو، ئەم ئایەتەی دەخوێند (کل نفس ذائقة الموت)، هەستم دەکرد هەموو دونیا لە گیانداندایە، تا ئێستاش وادەزانم، لە خەوێکی ناخۆشدام، هەرگیز باوەڕناکەم، کە مامۆستا بۆ هەمیشە بەجێی هێشتبم، دڵم دەڵێت: ئەو نەمردووە، سبەینێ لە کۆلێژ دەیبینیتەوە!

ئاخر چۆن بتوانم بێ وتەکانی ئەو، دوور لە خەندەکانی ئەو، بژیم!

هەر کە گەیشتمەوە ماڵ، وەکو مەلێکی باڵشکاوو دڵشکاو خۆم خستە ژێر پەتووەکەمەوەو تەسلیمی گریانێکی بەکوڵ بووم، ئێستاش وادەزانم خەوێکی ناخۆشەو بە هیوام لەو خەوە ناخۆشە وەخەبەر بێم!

هیلال



لە دیوانی شیعری (مەحوی)دا

شێخانی



کەڕۆحم تێگەیی تۆ حەزبەدەرچوونی دەکەی، دەرچوو
دەبێ عاشق کە دی بێزارە یاری، بێ برۆ بڕوا
وتی (مەحوی)، منو تۆ ئافتابو سایە تیمسالین
جەنابی من کەدەرکەوتم، دەبێ تەشریفی تۆ بڕوا!

مەحوی ناوی (مەلا محەممەدی کوڕی مەلا عوسمانی باڵخی)یە، (باڵخ) گوندێکە لە ناوچەی (ماوەت)و لە ساڵی (١٨٣٦، یان ١٨٣٧) زاینی لە دایکبووەو ساڵی (١٩٠٦)ی زاینی کۆچی دوایی کردووە.

پێش ماڵاواییو لە دوالاپەڕەی بڕیاردا دەچینە خزمەتی دیوانی شیعری جوانو مانای بەرزو ئەدەبی ناوازەی مەحوی، لە حزوری گوڵستانی شیعری شاعیرێکدا ڕادەوەستین، کە هەموو ئەدەبدۆستو عوششاقێکی شیعر، سەرسام دەمێنیو زۆر ئەستەمە لەو گوڵزارەدا گوڵبژێری شیعر بکەین!

خۆ گەلێك لێکۆڵینەوەو نووسینو قسە لەسەر شیعری ئەو شاعیرە گەورەیە کراوە، بەڵام مەخابن کە تائێستا حەقی خۆی نەدراوەتیو شاکاری ئەو شاعیرە بە نەتەوەکەشی وەکو پێویست نەناسراوە، چ جای بە جیهانی هونەر!

هەڵبەت نرخی زێڕ لەلای زەڕەنگەرەو گۆران ئاسا:
بەڵێ دیارە لە ناو قەومی بەسیتا، قەدری سەنعەتکار
وەکو عەکسی قەمەر وایە لەناو حەوزێکی لیخندا!

ئەمن تەنها مەبەستم لە باسکردنی شیعری ئەم شاعیرە بەرزانە، ڕاکێشانی سەرنجی ڕۆشنبیرانو خوێندەوارانە، بۆئەوەی چێژی شەکراوی ئەدەبی کوردی بکەنو بەو هەڵبەستە بەرزانە ئاشنابن، کە ئەگەر کوردی نەبان، لە هەموو دنیادا دەنگیان دەدایەوە!

با پێکەوە سەرنجی ئەم چەند دێڕە بدەین:
ئەرێ دڵ بێ شەرابی، لەعلی گوڵ ڕەنگت لە گوڵ چ بکا؟
کە جیلوەی گوڵ لە گوڵشەندا نەبێ، بولبول لە چڵ چ بکا؟
چ حاجەت نەرگسی مەستت، بکەم وەسفی بە مەخموری
کە چاوێ سورمەکێشراوی خودایی بێ، لە کل چ بکا؟

هەرچەندە بۆ تێگەیشتن لە شیعرەکانی مەحوی، پێویستمان بە شارەزاییەکی باش هەیە، لە بەلاغەو ڕەوانبێژیو دەبێت بە قوڵی لە مانای شیعرەکاندا ڕۆبچینو بەلای زۆرێك لە خوێندەوارانەوە، تێگەیشتنیان قورسەو وشەگەلێکی قورس لە شیعرەکاندا بەدی دەکرێت، بەڵام هێندەی گەورەییو هەندێجار قورسی شێوازی شیعریو سەنگینی وشەکان، ئەوەندەش پڕن لە مانای وردو هەستی ناسك، گوزارش لە عیشقێکی بێ وێنەو جیهانێکی سەرسوڕهێنەر دەکەن، تا مرۆ شیعری مەحوی نەخوێنێتەوە، نازانێت حەقیقەتی خۆشەویستیو عیشقی عاریفانو هەستی پڕ خرۆشی عوششاقی حەقیقی چۆنەو نازانێت کە لەم جیهانەدا کەسانێك ژیاونو دەژین، کە لە قوڵایی سۆزوخۆشەویستی گەیشتوون، ئەوسا دەزانێت بۆچی خۆشەویستی ڕاستەقینە، تاکە ڕێگەی بەهەشتی خودایە، هەموو دێڕەشیعرێکی مەحوی دەیان لاپەڕە، لە ڕاڤەو تەفسیرو بەیان هەڵدەگرێت، هەرچەندە (مەحوی) هەندێك لە شیعرەکانیشی هەن، کە بەشێوازێکی ئاسان نووسیونیو دەکرێت ئەدەبدۆستان زوو بە ماناکانی ئاشنابن، کە لێرەدا هەوڵدەدەین بەشێك لەو شیعرانە هەڵبژێرین، بۆ زیاتر تێگەیشتنیان بگەڕێنەوە بۆ لێکدانەوەکەی مامۆستای مودەریسو کاکە حەمە.

مەحوی دەڵێت:

ماهی من ڕۆژێ لە ڕوو لادا نیقاب
شەو مەگەر هەڵبێ لە شەرمان، ئافتاب
لێوی هەرهاتە قسە، ڕۆحم چووە
بۆ سوئالی ئەو، بەڵێ ڕۆحە جەواب
ئەزیەتم کەمتر دەدا، دا ڕۆژی حەشر
زۆری ڕانەگرن لەگەڵ من بۆ حیساب

واتە: بۆیە زۆر ئازارم نادات و هێشتا وادەزانێت کەمی ئازارداوم، بۆئەوەی لە قیامەتدا زۆر لەگەڵمدا نەیوەستێنن بۆ لێپرسینەوە، چونکە لەوێش حەزناکات لەگەڵمدا بووەستێتو نایەوێت بمبینێت!!

چەند بە زمانێکی ناسك مەحوی دەڵێت:

دڵم دەرهاتو تۆ هەر دەرنەهاتی
نەهاتی، هەرنەهاتی، هەرنەهاتی
کە ئەم خەندەو قسەو لێوەت هەیە تۆ
لە باتی شەککەرو نوقڵو نەباتی
دەدەی وادەم بە قەتڵ، ئەمڕۆ سبەی هیچ
ئەتۆ شاهی، چییە وابێ سەباتی
لە دنیا جەننەتی خۆدیوە، هەرکەس
کە تۆبی حازری، وەختی وەفاتی

یاخود دەڵێت:

لە ڕێی ئەو شۆخەدا خۆم کردە خاکو پێی نەنا پێما
دەسا خاکی هەموو عالەم، بەسەرخۆما نەکەم چ بکەم؟
دەمێکە شاری پڕشۆری مەحببەت ماتو خامۆشە
بە قانوونی تەجەننون، شۆڕشێ ئینشا نەکەم، چ بکەم!
ئەوا لەیلا بە ڕۆژی حەشر، ئەدا وادەی لیقا (مەحوی)
هەتا قامی قیامەت، ئاهو واوەیلا نەکەم، چ بکەم؟

لەوەسفی حاڵی نەفسی ئەممارەشدا دەڵێت:

ئەسیرو صەیدی قەیدی کەیدو شەیدی نەفسی ئەممارەم
لە دەست ئەم مارە بەدچارە، چییە چارم، خودا چارەم!
نە شەیتانو نە دەورانو نەخزمانم بە من ناکەن
ئەوی نەفسی خەسیسم (مەحویا) کردوویە دەربارەم!